# LEGEMSØVELSER FOR PIGESKOLEN

ORDNEDE EFTER SKOLEAAR

VED

SIGRID NÜTZHORN & K. A. KNUDSEN

Hr. Dr. Cyriax

med Tak for d. 29. Marts 191[illegible]

H. A. Knudsen

# LEGEMSØVELSER

FOR

# PIGESKOLEN

# LEGEMSØVELSER FOR PIGESKOLEN

ORDNEDE EFTER SKOLEAAR

VED

SIGRID NUTZHORN
OG K. A. KNUDSEN

UDGIVET MED UNDERSTØTTELSE FRA
MINISTERIET FOR KIRKE- OG UNDER-
VISNINGSVÆSENET

1913
KØBENHAVN
I Hovedkommission hos J. Frimodt
FREDERIKSBERG BOGTRYKKERI
FALKONERALLÉ 11

# INDHOLD.

# INDLEDNING.

Da Haandbog i Gymnastik var udkommen 1899 og samtidig var bleven autoriseret til Skolebrug, indførtes der en Gymnastik, som var Flertallet af Skolens Lærerkræfter ukendt. Det første, der derfor maatte kræves for at faa den ny Gymnastik ført ud i Livet, var, at der blev uddannet Lærere i den. Men Skolerne ventede ikke og kunde ikke vente med at indføre den, indtil der var et tilstrækkelig Antal vel uddannede Lærere. Deraf fulgte en langt større Efterspørgsel paa dette Omraade, end det var muligt at tilfredsstille. Mange Lærere maatte derfor paatage sig Undervisningen uden at have tilstrækkelig Uddannelse i Faget.

Følgerne heraf udeblev ikke. Blandt andet viste de sig deri, at man ikke forstod at skelne mellem den Form af Gymnastik, der passer for Smaabørn, og den, der passer for større. Man »eksercerede« med de smaa og krævede voksnes Gymnastik og voksnes Adfærd af dem i Gymnastiksalen. De Øvelser, der med Udbytte kun kunde bruges til større Børn, anvendtes til mindre. Disse kunde hverken magte dem eller forstaa Betydningen af dem og kedede sig derfor over dem. Naar saa den Tid kom, da de var i Stand til at faa Udbytte af dem, var de blaserede overfor dem.

Den ukyndige Lærer forstod endvidere ikke at planlægge Arbejdet i den enkelte Time og kunde derfor ikke bruge den Hjælp, som det er at udarbejde sin Timeseddel forud. Derved blev ikke alene det daglige Arbejde, men ogsaa Aarets Arbejde uden Plan, og det gymnastiske Øvelsestof blev for tidligt opbrugt.

Disse Mangler blev efterhaanden iøjnefaldende. De dygtigste Lærere, navnlig de, som fra andre Fag vidste, hvad et pædagogisk vel tilrettelagt Stof betyder for en frugtbringende Undervisning, begyndte paa selv, hver efter sit Skøn, at skaffe sig en Arbejdsplan og at inddele Øvelsestoffet efter de forskellige Alderstrin, og man var derved inde paa den rette Vej.

Det er Savnet af en saadan Inddeling og Ordning af de gymnastiske Øvelser for Pigeskolen, som nærværende Bog tilsigter at afhjælpe.

Vi betragter ikke den Ordning, der her er givet, som den under alle Forhold og i alle Enkeltheder eneste rigtige. Vi fremsætter den nærmest som et Forslag og ønsker, at den maa blive kritiseret og forbedret ved at komme ud i det praktiske Livs Prøve.

---

Lige saa sikkert som Skolen fører Barnet fremad i Kundskaber og i Udvikling af dets aandelige Evner ved stadig og jævn Fremadskriden fra det lettere til det sværere og derved naar et Resultat, der svarer til disse Evner, med samme, maaske endog med større Sikkerhed kan Barnet føres fremad i legemlig Udvikling. Men hertil kræves der Øvelseformer, der passer for de forskellige Alderstrin, og en vel tilrettelagt Arbejdsplan.

Med dette for Øje har vi for det første søgt at samle et forholdsvis rigt Forraad af Øvelser til Smaabørn, og de Øvelser, der skønnedes ikke at være almindelig kendt, har vi forklaret. Ogsaa Øvelseforraadet for de større Børn har vi søgt lejlighedsvis at forøge og ligeledes her føjet Forklaring eller vejledende Bemærkning til, hvor vi ansaa det for rigtigt.

Denne Berigelse af Øvelseforraadet er hentet dels fra Hjalmar Lings Øvelsetabeller, det saakaldte »Tillæg«, der har en endnu ikke tilstrækkelig brugt Rigdom af gode Øvelseformer for Børn, dels fra den norske Gymnastikinspektør L. Bentzens Gymnastiktabeller og dels fra Frøken Elli Bjorksten i Finland. De mange gode Øvelseformer, som er fremkommen her-

hjemme paa Børnegymnastikkens Omraade i de senere Aar, har vi selvfølgelig ogsaa taget med,

For det andet har vi foretaget en Ordning af Øvelsestoffet, saaledes at de Øvelser, der skønnes at passe til et bestemt Skoleaar, er samlede for sig. Vi haaber derved at bidrage til at fjerne den Mangel paa Plan og jævn Fremadskriden, der i høj Grad formindsker Børnenes Udbytte af Gymnastikundervisningen og forringer mange Læreres Interesse for den. En Lærer vil nemlig snart erfare, at han har langt større Glæde af Arbejdet, naar han har Orden i det, bl. a. fordi han derved bliver ganske anderledes i Stand til at følge sine Elevers Fremskridt, og fordi han opdager, at han derved kan naa et godt Stykke videre.

Medens vi vel mener, at der i det Hele er en jævn Fremadskriden fra det lettere til det sværere i vor Inddeling og Opstilling af Øvelsestoffet, er vi ikke blinde for, at der om mange Enkeltheder i Fordelingen kan være forskellige Meninger, og at nogle Øvelser lige saa godt kan bruges i et foregaaende eller efterfølgende Skoleaar som i det, hvori vi har sat dem. Men vi haaber dog gennem denne Bog at give dem, som vil gøre Brug af den, en Hjælp til selv at skaffe sig en god Arbejdsplan.

Forholdene ved de forskellige Skoler er jo saare forskellige, f. Eks. med Hensyn til Lærerindens Uddannelse, det ugentlige Timetal, Sal, Redskaber o. s. v. Vi har derfor ment det rigtigt at give den enkelte Lærerinde Lejlighed til at vælge efter sit Behov. Det her foreliggende Øvelseforraad er da ogsaa saa stort, at ingen enkelt Lærerinde — selv gennem 10 Aar i en højere Pigeskole med 4 Timers ugentlig Undervisning — kan naa at bruge alle Øvelserne. Langt mindre kan en Lærerinde i en Folkeskole, hvor Børnene kun gaar 7 Aar, og hvor Gymnastikken kun har 2 Timer om Ugen, naa det igennem. Lærerinden maa derfor selv foretage et skønsomt Udvalg af de Øvelser, som hun mener med bedst Udbytte lader sig bruge efter den Sal, de Redskaber og det Timetal, der staar til hendes Raadighed, og som hun

tillige kender og føler, at hun kan undervise godt i *). Dog bør hun altid sørge for at faa de væsentlige og typiske Øvelseformer med.

Medens nogle Øvelser eller Øvelseformer forholdsvis hurtigt er brugt færdig, er der andre, der ikke blot bør bruges i det Skoleaar, i hvilket de er opført, men ogsaa i det næste, ja maaske i flere Skoleaar. Vi har anført saadanne Øvelseformer der, hvor vi mener, at Brugen af dem skal begynde; der er derimod som Regel ikke anført, hvor længe de bør bruges; det maa Lærerinden selv skønne om.

---

Naar Smaabørn begynder Skolegangen, kommer der en brat Overgang for dem fra megen fri Bevægelse til en uvant Stillesidden i 4—5 Timer om Dagen. Den naturlige Bevægelsestrang, som Smaabørn i saa hoj Grad besidder, maa nødvendigvis holdes nede i disse Timer. Saa meget desto mere Grund er der til at tilfredsstille den i saa stor Udstrækning som muligt i de faa Timer, Skolen raader over til Legemets Udvikling.

Af den Grund, og tillige fordi Smaabørn lettest disciplineres gennem Arbejde og ved stadig Virksomhed, gælder følgende Hovedregler for deres Gymnastik:

1) Øvelserne skal kunne sætte alle eller dog mange i Virksomhed samtidig.

2) Øvelserne skal være stærkt motionsgivende.

3) Øvelserne skal være en naturlig Fortsættelse af Barnets egne frie Bevægelser og skal føre det gradvis fra Leg til egentlig Gymnastik.

4) Øvelserne skal være lette at opfatte, saa at lange Forklaringer er unødige. Saadanne kan Barnet hverken opfatte eller fastholde.

Legeformerne af de gymnastiske Øvelser kan ikke og maa ikke kommanderes paa samme Maade som de egentlige Øvelser.

---

*) Side XVIII er der givet Anvisning paa, hvorledes Lærerinden med denne Bog som Grundlag kan skaffe sig en god Undervisningsplan.

Lærerinden skal ved sin Undervisning i Smaabørnsøvelser sætte Børnenes Fantasi i Bevægelse. Her i Bogen er Teksten tør, idet den kun henvender sig til Lærerinden, hvis Sag det saa er at levendegøre den gennem sin Undervisning.

For Eksempel maa et Længdespring over to Streger, der betegner Op- og Nedspringssted, beskrives saaledes, at det for Børnene bliver en Grøft med Vand i, som det gælder om at komme godt over, da de ellers faar vaade Fødder og maa ud af Legen og hjem at skifte Strømper, el. lign.

Et saadant Billede fra Virkeligheden, ført frem for Børnene i faa og letfattelige Ord, saa at deres Fantasi sættes i Bevægelse, vil sprede Glæde over Gymnastiktimerne og faa dem til at arbejde med noget af den samme Alvor og Iver, som de lægger for Dagen i deres frie Lege.

Ved mange Øvelser maa Underretningsordet være en kort Beskrivelse i barnlige Udtryk; undertiden er en Forevisning bedst som Underretningsord; derpaa et enkelt Ord, et Tegn, et Fløjt, et Klap el. lign. som Udførelsesord.

Smaabørn har ikke Evne til at arbejde med Øvelser af lokaliseret Virkning. Derfor maa Øvelser, der kræver særlig Agtpaagivenhed over for Formen, undgaas. De formgivende Øvelser, der vælges, og som ikke maa savnes, skal være Øvelser, hvor den rette Form saa at sige kommer af sig selv.

Mange af de anvendte Øvelser skal være af almen Virkning. Den Antagelse, som har været ret udbredt, at mindre Børn ikke kan øve *Behændighedsøvelser*, fordi de er for farlige for dem, er fejlagtig. Vælger man passende Former af disse Øvelser, vil det vise sig, at Smaabørn har endog særlige Betingelser for at tilegne sig Færdigheder i denne Retning og mere Mod og Lyst til at arbejde med dem end større Børn. Dersom de ikke kommer til at arbejde med dem fra smaa, faar de aldrig eller dog langt vanskeligere den fulde Sikkerhed i dem og den fulde Beherskelse af dem. Der gælder her noget lignende som over for et fremmed

Sprog. Et Barn lærer lettere at udtale et fremmed Sprog uden Accent end en Voksen.

Der er Grund til at fremhæve, at der skal lægges Vægt paa Behændighedsøvelser ikke alene for disse Øvelsers egen Skyld, men fordi det er en meget værdifuld Evne at være behændig; den er der Brug for i mangfoldige Tilfælde i det daglige Liv. Den behændige tager lettere paa legemligt Arbejde, og han kommer godt fra meget, som den ubehændige kommer til Skade ved.

Børnene skal som smaa vænnes til at have Hovedet nedad, saa at det ikke virker forstyrrende og forskrækkende paa dem. Hertil vænnes de lettest ved lodrette Haandligninger og ved Nedgang til haandstaaende Stilling fra Knæhæng. Ved saadanne Øvelser vænnes de ogsaa til at stole paa deres Arme, naar de støtter paa dem. Lærerinden bør ved Undervisningen i disse Øvelser sorge for, at Børnene lærer at hjælpe hinanden; ellers vil mange af dem tage for lang Tid.

Samtidig med at Barnet i Gymnastiksalen faar Lov til at tumle sig frit, skal det lære punktlig *Lydighed.* Et enkelt Ord skal være tilstrækkeligt til, at Leg og Arbejdstummel øjeblikkelig standser. Lydighed, navnlig det, hurtigt at efterkomme en Ordre, er der rigere Lejlighed til at indøve her end noget andet Sted.

Gennem Indøvelse af Bevægelser til *Hilsning* kan og bør Gymnastikken give et stort Bidrag til, at Børnene vænnes til naturlig høflig Optræden. Hver Gymnastiktime bør slutte med Aftrædning. Bliver dette gennemført fra den første Gymnastiktime, Børnene har, vil disse Bevægelser, der udtrykker Høflighed, falde dem naturligt for bestandig, medens Indøvelsen af dem med større Børn og endnu mere med Voksne som bekendt let faar et komisk Skær over sig, der gør, at man aldrig helt tilegner sig dem og derfor bliver ved at være kejtet i sin Optræden.

---

B ø r n i 9—12 A a r s A l d e r e n er vel nok de taknemligste Elever for Gymnastiklærerinden at arbejde med. De er endnu i denne Alder glade ved at lege, men San-

sen og Interessen for de egentlige gymnastiske Øvelseformer begynder ogsaa at udvikles hos dem. De har i disse Aar baade Evne og Udvikling til at faa udmærket Udbytte af formbestemte, ikke for sammensatte Øvelser.

Som Hovedregel for denne Alders Gymnastik gælder følgende:

1) *Legen* maa endnu tages med; men Legene gøres mere sammensatte, og der stilles større Krav til Udførelsen baade i Retning af Behændighed og Kraft.

2) De egentlige *Boldspil* efter sammensatte Regler indøves lidt efter lidt i disse Aar.

3) De *leglignende Øvelser* udføres efterhaanden med mere bestemt Form.

4) Der tages stadig flere og flere *formbestemte Øvelser* med; sværere Hævøvelser og stærkere Spring- og Behændighedsøvelser passer ogsaa for denne Alder.

Det er af Vigtighed, at de gode Betingelser, som Børn i 9—12 Aars Alderen har, udnyttes til at give Børnene den legemlige Dannelse, og Udvikling der kan hjælpe dem til at staa imod meget af det, der Livet igennem kan være nedbrydende for Sundheden. Efter 12 Aars Alderen kan de i Almindelighed ikke faa det Udbytte af den egentlige Gymnastik som før. Deres Kræfter nedsættes nemlig meget i Overgangsaarene. Desuden tager disse Aar desto stærkere paa dem, jo daarligere legemligt forberedte, de gaar ind i den. Har de samlet et godt Fond af Sundhed forud, kommer de lettere over disse Aars Besværligheder.

Heri ligger der en meget stærk Opfordring til at bruge Tiden godt i Aarene 9—12, saa at Børnene baade faar megen og regelmæssig Gymnastik. Skolen har ikke for mange Timer til sin Raadighed til dette Fag; men dog er det ikke ualmindeligt at se en forholdsvis stor Del af dem anvendt til Friluftsidræt, saasom Boldspil, Skøjteløb o. s. v. Skønt Idræt har meget stor Betydning for legemlig Opdragelse, bør man i Skolerne vogte sig for at dyrke den for meget paa Bekostning af den egentlige Gymnastik i disse Aar. Desuden er der ofte Lejlighed for Børnene til at øve Friluftsidræt uden for Skoletiden, og de kan øve den paa egen Haand, medens det

er mindre hyppigt, at Gymnastikken, som kræver en Leder, drives uden for Skoletiden.

At tage Tiden f. Eks. fra April til November væsentlig til Leg og Boldspil i denne Aldersperiode er at indskrænke selve Gymnastikundervisningen for meget. Noget Hensyn maa der naturligvis altid tages til ydre Forhold, saasom Vejret, Boldpladsens Afstand fra Skolen o. lign. I Almindelighed vil det dog være rimeligt, og sikkert bedst, ogsaa i disse Maaneder at vedblive med regelmæssig Gymnastik; enten saaledes, at der i hver Time tages nogle gymnastiske Øvelser, inden Boldspillet begynder, eller saaledes, at en enkelt Time om Ugen stadig benyttes til Gymnastik.

Lærerinden behøver ikke at være bange for at møde Vanskeligheder hos Børnene ved en saadan Ordning; er de vænnet til den, og bliver de undervist godt, finder de ikke paa at gøre Modstand mod den.

For at Børnene ikke skal savne den friske Luft, som de naturligvis bedst faar ved Friluftsidrætten, maa Salen kunne ventileres, saa at Forskellen paa Luften ude og inde saa vidt mulig forsvinder.

---

Ved det 13. Aar, det kan være lidt tidligere eller lidt senere, begynder Overgangsalderens forskellige Symptomer at vise sig, og da rejser sig alle de Vanskeligheder, som ikke blot Gymnastiklærerinden, men enhver af Børnenes Opdragere vil mærke.

Den tidligere Ligevægt baade i det legemlige og det sjælelige tabes for en Tid. Den ofte stærkt opblussende Vækst kræver et stort Arbejde af Aandedræts- og Kredsløbsorganerne og af Nervesystemet. Dette i Forbindelse med, at disse Organer selv er i Vækst, gør dem mindre modstandsdygtige. Ligesom Børn i denne Aldersperiode trænger til megen Føde, trænger de ogsaa til megen Luft. De Øvelser, der kan virke hæmmende paa Aandedrættet, føles derfor særlig generende for dem. Til disse hører naturligvis Øvelser, som sætter de Muskler i Arbejde, der fæster sig paa Brystkassen, altsaa Side-

og Forsideøvelser og Hævøvelser. Dette betyder ikke, at saadanne Øvelser ikke skal bruges; thi Bullens Muskulatur og Arm- og Skuldermusklerne skal selvfølgelig bruges og udvikles ligesom Kroppens øvrige Muskulatur; men der maa vælges saadanne Øvelseformer, at Eleverne forholdsvis let magter dem. Det tilstrækkelige Arbejde for disse Muskler skal derfor ikke tilvejebringes ved kortvarigt koncentreret Arbejde med faa og særlig anstrengende Øvelser, men ved mange og lettere Øvelser.

Det er værd i denne Forbindelse at minde om nogle Grundregler, som gælder al Gymnastikundervisning, men som Overgangsaarene indeholder en særlig Opfordring til at lægge Vægt paa. Aandedrættet skal holdes i Gang under Øvelserne. Det er af Vigtighed, at Gymnastiklærerinden fra først af lærer Børnene dette; de maa saaledes f. Eks. ikke gøre en dyb Indaanding i Begyndelsen af en Øvelse for derefter at holde Vejret og glemme Udaandingen, noget der ikke saa sjældent ses ved Hovedbøjning bagud, Kropbøjninger o. l. Hun maa ogsaa huske. at naar Eleverne er bleven forpustede, hvad der ikke kan og ikke skal undgaas, maa hun ikke tvinge dem til at aande for langsomt ved f. Eks. at kommandere Aandedrætsøvelser i langsom Takt. Ofte vil det være rigtigt at lade dem gøre nogle andre afledende Øvelser, inden de foretager Aandedrætsøvelser. Efter et Løb f. Eks. vil det være rigtigst at lade dem faa almindelig Gang et Øjeblik, inden hun kommanderer en Aandedrætsøvelse.

Den kraftige Forøgelse af Blodomløbet, Aandedrættet og Stofomsætningen i Kroppen, som denne Alder trænger til, faas lettest og bedst ved Brugen af Benene. Derved sættes Legemets største Muskelgrupper i Brug, uden at Brystkassen fikseres, altsaa uden at Aandedrættet hindres. Hvad der ogsaa giver en Forklaring til; at den Motion, der faas gennem Brug af Benene, er saa velgørende for denne Alder, er den Omstændighed, at der her ikke er Tale om faa og meget stærke Øvelser, men om mange og lette. Et enkelt Løbeskridt er saaledes ingen nævneværdig Anstrengelse for Benets stærke Muskler; men et Løb, d. e. mange hurtigt paa hinanden følgende

Løbeskridt, bliver snart til en betydelig Anstrengelse. Ligesaa med Dansens Bevægelser; det lille Hop, hvoraf det enkelte Dansetrin bestaar, er jo ingen Anstrengelse at tale om, men de mange sammenlagte Dansetrin giver en saa stor Sum af Arbejde, at Resultatet bliver en kraftig Motion.

Disse Aar, hvor alt det særlig kvindelige er ved at komme frem, er den naturlige Tid til at udvikle dette i det legemlige; og her mødes som ellers Lysten med Trangen. Eleverne begynder at faa Lyst til det *plastiske*, det yndefulde. Medens Bevægelserne hos en vel udviklet 11—12 Aars Pige er hurtige og kraftige ganske som hos en Dreng, begynder det bløde og afdæmpede nu at komme frem. Det er det naturlige, og Naturen skal her som altid følges. Hvad Gymnastikken angaar, betyder dette, at der skal lægges særlig Vægt paa det i dybere Forstand legemligt dannende, paa det plastiske, det bløde, det udtryksfulde i Bevægelserne.

For større Børn er der her i Bogen foruden mange smukke Ligevægtsøvelser medtaget plastiske Former af fritstaaende Øvelser, som den finske Kvindegymnastik har frembragt. De bør dog først bruges, naar Børnene har faaet deres Sans for Formen vel udviklet. Thi de er kun noget værd i Kraft af deres plastiske Form og fuldt beherskede Udførelse.

Den stærke Trang til frisk Luft, som hurtig Vækst medfører, er ogsaa medvirkende til, at Børn i Overgangsalderen befinder sig godt ved Friluftsidræt, og til at de i Gymnastiksalen stærkere end i en tidligere Alder kræver at faa Vinduerne lukket op.

Den mindskede Interesse for og svigtende Evne til Legemsøvelse i disse Aar mærkes langt fra i samme Grad ved Friluftsidrætten som ved den egentlige Gymnastik.

Medens det i den forrige Aldersperiode, 9—12 Aars Alderen, er rigtigt at lægge Hovedvægten paa den egentlige Gymnastik, saa vil det i Overgangsaarene være rigtigt at lægge Hovedvægten paa Friluftsidræt og de foran omtalte Øvelseformer.

Naar Overgangsaarenes Besværligheder er overstaaet, har de unge Piger Kræfter og Evne til igen at fortsætte med den almindelige Stigning i Gymnastik.

I sit Valg af Øvelser er det naturligt og rigtigt, at Lærerinden medtager dem, der har den kvindeligste Karakter, men hun maa huske paa, at det ikke altid er Øvelsen i sig selv, men Maaden, hvorpaa den udføres, der gør, om den bliver kvindelig eller ej. Det Præg, der kommer over den enkelte Lærerindes Gymnastik, afhænger i høj Grad af det personlige, hun magter at lægge ind i sin Undervisning.

Grunden til, at Overgangsalderen er en vanskelig Alder, hvad Legemsøvelser angaar, ligger først og fremmest i Legemets stærke Vækst og Udvikling, ofte forbunden med sygelige eller dog mindre normale Tilstande baade paa det legemlige og sjælelige Omraade. Men Grunden kan tillige være, at Lærerinden ikke forstaar at tage Eleverne paa rette Maade. De er ikke voksne endnu, men ønsker at være det; man gør derfor rettest i at behandle dem nærmest som voksne og ikke fortælle dem, at »de er dog kun Børn endnu«.

De staar usikre og spørgende overfor alt det ny, der dukker frem for dem baade indefra og udefra. Verden viser sig nu for dem i nyt Lys. De vil gerne have Svar paa disse Spørgsmaal, og den, der vil tale med dem, vinder let deres Fortrolighed og Hengivenhed. De er modtagelige for Paavirkning paa Tomandshaand; men er ellers meget generte; er der noget at irettesætte dem for eller at bebrejde dem, skal man i det længste undgaa at gøre det i Kammeraternes eller andres Paahør; man naar længst med dem under fire Øjne. Der er ingen Periode, hvor Lærerinde og Elev kan komme i et nærmere Forhold til hinanden end denne, og ingen, hvor de kan komme til at staa hinanden fjernere og fjendtligere.

Lærerinden maa sætte sig ind i og forstaa de unge Pigers legemlige Tilstand, og hun maa kunne skønne, hvad hun kan byde dem af Anstrengelse. Hun maa vogte sig meget for at gøre den ikke sjældne Fejl at tage deres manglende Evne for manglende Villie eller at tro, at deres Ulyst er det samme som Mangel paa Interesse eller Ulydighed og Opsætsighed.

I Overgangsalderen plejer Forfængelighed, der til en vis Grad er naturlig og berettiget, at vaagne hos

de unge; de vil gerne se godt ud. Det er en stor Hjælp for Lærerinden i Arbejdet med dem, om hun kan faa deres Forfængelighed rettet mod Legemet mere end mod Klæderne; hun skal stille et skønt og harmonisk udviklet Legeme med god Holdning og spændstige, beherskede Bevægelser op som et Ideal for dem og faa dem til at se, at den Pynt, der alene sidder i Klæderne, er saa forskellig fra den Skønhed, et smukt Legeme ejer, som det falske altid er fra det ægte, og at den, som er sund og frisk, allerede deri har en stor Skønhed.

Der er ogsaa et andet Middel, som bør bruges til at øge Elevernes Interesse for deres legemlige Udvikling. Det er at fortælle dem noget om de enkelte Øvelsers Virkning og Betydning. Naar de faar at vide, hvad Meningen er med Øvelser som Spændbøjning, Fremligning, Hovedbøjning bagud o. s. v., kan de faa et helt andet Syn paa dem og arbejde med dem med langt større Iver end ellers. Saadan Oplysning kan gives i selve Gymnastiktimen, men da maa den være kort og helst i Tilknytning til Gennemgang og Forevisning af Øvelserne. Dersom Lærerinden har Sundhedslære med Eleverne, har hun der den allerbedste Lejlighed. Og dette Fag burde hun have; thi Sundhedslære og Legemsøvelser hører sammen som Teori og Praksis. I samme Lærerindes Haand vilde det ene Fag i høj Grad kunne støtte det andet.

---

Det har været anset som en given Sag, at Børn, i hvert Fald op til 10—11 Aars Alderen, har deres normale Bøjelighed i alle Led. Dette er imidlertid langt fra rigtigt. Allerede inden Børn kommer i Skole, kan den normale Bevægelighed f. Eks. i Brystdelen af Rygraden, i Skulderpartierne og i Hofteleddene, have tabt sig, undertiden endog i paafaldende Grad.

Heraf følger, at Lærerinden fra først af maa anvende Øvelser, som vedligeholder den normale Bevægelighed eller bortarbejder allerede indtraadt Stivhed.

*Skuldrenes Stilling* har som bekendt meget at sige for Holdningen. De Øvelser, der kan bidrage mest til

at rette Fejl i denne Stilling, er Armøvelser; blandt dem er atter de virksomst, under hvilke Armene gaar udad-opad eller udad-nedad, saa at Favnstillingen passeres. »Opadvenden« (Supination) af Haandfladerne ved strakte Arme, baade i Ret-, i Favn- og i Strækstilling, virker kraftigere rettende paa Skuldrenes Stilling end »Nedadvenden« (Pronation) af Haandfladerne. Enhver føler saaledes, at Skuldrene føres tilbage, naar han i staaende Stilling med nedhængende Arme vrider Haandfladerne fremad-udad saa langt som muligt. Derfor skal en Gymnastiklærer altid være ivrig efter at rette den Fejl, som ikke saa sjældent ses, at Haandfladerne under Gang og Løb vender bagud; det er et sikkert Tegn paa, at Skuldrene sidder for langt fremme. Herpaa giver de tyske Gymnaster, der arbejder meget med Hænderne pronerede, et slaaende Eksempel.

Ved Armføring og endnu mere ved Armsving fremad-nedad fra Strækstilling er der en Tilbøjelighed til at lade Skuldrene glide fremad og vippe dem lidt forover, naar Armene standses i Retstilling. Medens derfor en Armføring eller et Armsving fremad-opad har god Virkning paa Skuldrene, maa den modsatte Bevægelse helst undgaas, navnlig overfor mindre Børn, da disse let gør den nævnte Fejl. Større Børn kan nok lære at holde Skuldrene paa Plads ved Bevægelsen fremad-nedad, naar de er vel underviste og har faaet deres Sans for Formen og Bevægelserne udviklet. Men Bevægelserne udad-opad og udad-nedad kan derimod ikke gøres, uden at Skuldrenes Stilling paavirkes i rigtig Retning. Saadanne Bevægelser egner sig derfor godt for mindre Børn. Tager man Haandvridning udad i Retstilling, har man en udmærket Udgangsstilling til Armføring udad-opad; man er da fri for Haandvendingen i Favnstilling; ved Aandedrætsøvelser gøres Bevægelsen da tillige lettere i Aandedrættets Takt.

Da Brystdelen af *Rygraden* som bekendt ofte tidligt, endog hos mindre Børn, vil blive krum og stiv, har vi lige fra de første Skoleaar medtaget mange Øvelser, der kraftigt kan modarbejde denne Fejl, saaledes mange Former af fremliggende Øvelser. — Det maa ikke glemmes,

at det for at faa en ret og stærk Ryg er nødvendigt ikke blot at opøve Brystdelens Bøjelighed bagud, men ogsaa Lændedelens Bøjelighed fremad. De Muskler og Baand, der ligger bag paa Lænden, bliver let forkortede, da den saa at sige altid staar i en Bue fremad. Sker det, er Begyndelsen gjort til Svejryg. Vi har derfor medtaget mange Øvelser, under hvilke Kroppen krummes kraftigt forover i Lænden, navnlig forskellige Former af Kropbøjning nedad og lignende Øvelser, der ikke er vanskeligere, end at Børnene kan arbejde med dem uden at trættes, og uden at Formen overstiger deres Evner. Saadanne Øvelser har som Regel tillige den Fordel at opøve Hofteleddenes Bevægelighed.

For at forebygge Skævhed i Rygraden maa Sidebøjning øves meget. Thi af samme Grund som Svejryg let opstaar, naar Lænden kun er bøjelig bagud og ikke fremad, opstaar ogsaa Skævryg let, naar Rygraden er mindre bøjelig til den ene Side end til den anden.

Skønt det ved Gymnastik som ved al anden Legemsøvelse er en Hovedregel, der saa at sige aldrig burde brydes, at øve begge Sider af Kroppen ligeligt, viser Erfaringen dog, at dette ikke sjældent sker. Ved de Øvelser, hvor det især er almindeligt at glemme Reglen, er den derfor anført.

Nu til Dags, da Børnene, navnlig i Byerne, har mindre at bruge deres Arme til end tidligere, er det selvfølgelig af Vigtighed, at de i Gymnastiktimerne faar rigelig Lejlighed til Øvelser, som udvikler deres Arme og lærer dem at stole paa deres Hænder til at bære Legemet. Der er Grund til at fremhæve, at *Bommen* er det vigtigste Redskab hertil. En Gymnastiksal maa derfor være vel forsynet med Bomme. Som Norm kan man sætte, at der bør være $^2/_3$ m (1 Alen) Bom til hvert Barn i Holdet. Mange Lærere er saa lidt vant til at bruge Bommene paa rette Maade, at de kun bruger eet Sæt Bomme, selv om Salen har to Sæt, vel nok fordi de synes, at det er for besværligt at tage begge Sæt frem. Men da der jo er Hjælpere nok, varer det i Virkeligheden ikke længere at tage to Sæt frem end eet.

Grunden kan ogsaa være den, at Læreren lader det ene Sæt Bomme staa fremme altid. Dette er ikke rigtigt, baade fordi det er en Fordel at have Gulvet helt frit for Redskaber, og fordi det strider imod god Orden, som Børnene skal lære at faa Sans for, ogsaa i Gymnastiksalen.

Det er desuden en nyttig Øvelse for Børnene hurtigt at bringe Redskaberne frem til Brug og straks paa Plads igen derefter. Naar de bliver vel indøvede heri, saa at hvert Barn ved, hvad det skal gøre, gaar det hurtigt og let.

Et Par andre Redskaber, der ikke bruges saa meget til Børnene, som de fortjener, er *Rudestigerne* og *Armstigerne.* Til de smaa Børn er Rudestigerne udmærkede Redskaber, der giver baade morsomme og udviklende Øvelser. De kan bruges ikke blot til de almindelige Snoninger, men ogsaa til mange leglignende Hævøvelser og Behændighedsøvelser, forudsat at der er tilstrækkelig mange Fag Ruder i dem; 2 femfags Rudestiger burde høre til en almindelig Gymnastiksals Udstyr.

Armstigerne giver Lejlighed til mange gode Former af Armgang uden og med Sving af Kroppen, og den gør det let at faa Øvelserne udført med god Form.

Har Salen ikke et tilstrækkeligt Antal Bomme, kan *Ligevægtsgang* og andre Ligevægtsøvelser paa Redskab heller ikke dyrkes saa meget, som de bør. Til saadanne Øvelser maa Bommene i Begyndelsen, navnlig til mindre Børn, være tilstrækkelig lave, saa at der ingen Fare er forbundet med Brugen af dem. Ogsaa Bænke med Ligevægtsbræt er meget at anbefale. Det er saa almindeligt at se, selv hvor der er Bomme nok, at Ligevægtsgang tager alt for megen Tid af Timen. Lærerinden lader nemlig den enkelte gøre sig helt færdig, inden den næste begynder. Hun maa imidlertid fra Begyndelsen vænne Børnene til, at der er mere end een paa Bommen eller Brættet ad Gangen. Børnene kommer da tiere frem og faar derved mere Øvelse og større Sikkerhed, saa at Formen ogsaa lettere forbedres.

Efterhaanden som Sikkerheden stiger, gøres Redska-

bet højere, saa at der stadig stilles Børnene vanskeligere Opgaver.

De Maader, hvorpaa man sikkert og let kan springe ned fra Redskabet, maa være Genstand for særlig Indøvelse for at sikre Børnene mod at komme til Skade, naar de taber Ligevægten.

Ved Spring er der et enkelt Punkt, som der i Reglen lægges altfor lidt Vægt paa. Det er *Nedspringet.* Det maa i ganske anden Grad end hidtil gøres til Genstand for særlig Indøvelse og det lige fra første Skoleaar. Nedspringet er af Betydning ikke blot for dets egen Skyld som en smuk og behersket Afslutning af et Spring, hvorved Legemets Fald afbødes; men ogsaa fordi det i sig selv er en meget kraftig og udviklende Benøvelse, idet Musklerne her, navnlig Knæstrækkerne, maa virke langt kraftigere end under en almindelig Knæbøjning, fordi Legemet er i Fart nedad.

Det, som det i særlig Grad gælder om at faa Børnene lært fra Begyndelsen, er at give efter i Knæene, altsaa at komme tilstrækkelig dybt ned i Knæbøjningen. Jo mindre man nemlig bøjer Knæene under et Nedspring, desto mindre Arbejde faar Benets Muskler; det bliver Knoglerne, der saa at sige tager imod Stødet, hvad der mærkes tilstrækkelig tydeligt ved den Rysten, der føles gennem Kroppen. Man skal derfor som det første lære Børnene at give tilstrækkeligt efter. Dertil kræves, at de ingen Vanskeligheder maa have med Ligevægten i Nedspringet, da det mere end noget andet er Bestræbelserne for at bevare den, der faar dem til at holde Benenes Led stive. Man giver dem derfor Lov til at sætte Hænderne paa Gulvet i Nedspringet, idet de gaar ned i en Stilling, der omtrent er som første Tempo af Haandligning. De nødes derved til at gaa helt ned i dyb Knæbøjning og til, hvad der ogsaa er heldigt, at føre Knæene godt udad, da de skal uden om Armene. Om Hælene herunder er samlede eller adskilte, har til at begynde med mindre at sige.

Denne Form af Nedspring bør øves tit, først og fremmest ved en Mængde Fællesspring, da Børnene ellers

ikke faar det gentaget tilstrækkelig ofte, men desuden ogsaa ved Enkeltmandsspring. Det kan være rigtigt af og til at lade ogsaa større Børn gaa tilbage til denne Form.

Til at sætte Fart i Øvelser og til at gøre dem bestemte og taktfaste er *høj Tælling*, ikke blot af Lærerinden, men særlig af Børnene, et udmærket Middel. Det skal bruges lige fra første Skoleaar og til sidste, men naturligvis langt mere til smaa Børn end til store. Lærerindens Takttælling maa være energisk og bestemt, saa at den virkelig leder Takten, paaskynder den, hvis den er bleven for langsom, og sagtner den, hvis den er bleven for hurtig. Hun maa være sikker i de forskellige Øvelsers Takt og kunne bedømme den Rytme, der passer bedst for de forskellige Bevægelser, og som bedst lader baade deres Skønhed og deres Virkning komme frem. Hun har heri et meget vigtigt Middel til at opøve Børnenes Taktsans, og det maa hun bruge.

Hun skal lære Børnene Takten i en Øvelse, ved at hun først selv angiver den for dem, derefter ved at hun lader dem selv tælle den. Dette bør bl. a. særlig bruges ved Skridt og Vendinger. Ofte kan det være rigtigt at lære Børnene Takten ved blot at lade dem tælle den højt og markeret, førend de samtidig gør Bevægelserne. Har de nemlig først faaet Takten godt indøvet, faar de lettere Bevægelserne til at følge den. Dette gælder vel særlig, naar Takten er ujævn, d. v. s. naar der kommer et Par hurtige Tempoer ind mellem langsommere, saaledes som det sker f. Eks. ved Spring fremad med 3 Skridts Tilløb: 1—1—2—3 —1—2—3, første 1 langt (Hælhævningen), de næste 1—2—3 i stigende Takt (Skridtene og Springet), de sidste 1—2—3 i jævn Takt til Nedspringets 3 Tempoer. Faar man Børnene til at tælle denne Takt højt og bestemt, har de lettere ved at gøre Bevægelserne i rigtig Takt, og er Takten i en Øvelse lært, virker det opkvikkende og skærpende paa den af og til at lade Børnene tælle den højt under Udførelsen. — I Sammenhæng hermed kan der mindes om, at man ikke maa glemme af og til at vende tilbage til at tage en

Øvelse paa Tælling (d. e. uden Takt) for derved at minde om Formen og den energiske Udførelse af hvert enkelt Tempo.

De mange Øvelseformer og Legeformer, der er fremkommen i de senere Aar, har faaet forskellige Navne paa de forskellige Steder. Dette er naturligvis uheldigt. Vi har derfor søgt at bringe mere Plan og Ensartethed ind i *Navnelæren (Terminologien)*. Af Øvelser til Smaabørn, særlig de leglignende Øvelser, er der adskillige, som vi ikke har kunnet finde Navne til, der passer ind i det almindelige System for den gymnastiske Terminologi. Da vi ikke af den Grund vilde undvære dem, har vi givet dem et Navn, der forekom os betegnende. — Vi haaber, at alle, der har Interesse for Orden, ogsaa paa dette ikke uvigtige Omraade, vil hjælpe os med at skabe Ensartethed i Øvelsenavnene.

---

**Undervisningsplanen** (Øvelseskemaer). Naar en Lærerinde staar ved Begyndelsen af et Skoleaar, maa hun i Hovedtrækkene lægge en *Plan* for det Arbejde, der skal gøres i Aarets Løb. Til en saadan Plan mener vi, at den her givne Samling og Inddeling af Øvelser kan være hende en Hjælp. Hun sætter f. Eks. et Mærke i Bogen ved de Øvelser, som hun finder er passende for den paagældende Klasse Børn og til de Forhold, hun arbejder under.

Derefter begynder hun det daglige Arbejde; hun skriver en Timeseddel (Dagsøvelse) og arbejder med Børnene efter den, indtil hun ser, at det er rigtigt at erstatte en eller flere Øvelser i Timesedlen med andre. Hun bør gøre sig det til Regel ikke at forlade en Øvelse, før den er lært saa godt, som man efter Børnenes Alder og Udvikling kan forlange det af Flertallet. De Øvelser,

der saaledes er brugt, og som hun i hvert Fald foreløbig er færdig med, indfører hun paa et Skema i Rubrikken for de Klasser, hvor de hører hjemme.

Fortsætter hun hermed, har hun ved Aarets Slutning en udmærket Oversigt over det Stof, hun har gennemgaaet med dem i det første Aar og ved paa en Prik, hvor hun skal begynde, naar Børnene er kommen i næste Klasse. Hun fortsætter paa samme Maade i denne, og gaar ikke saa sjældent tilbage til nogle af de Øvelser, hun brugte i foregaaende eller en tidligere Klasse, idet hun nu kræver dem udført paa en anden og vanskeligere Maade og med bedre Form.

Ogsaa disse gamle Øvelser opfører hun i Skemaet for dette Aar, men bemærker, hvori de skiller sig fra de samme Øvelser i et tidligere Aar.

Fortsætter hun saaledes fra Aar til andet, da har hun planlagt sit Arbejde for Børnenes legemlige Udvikling, som hun bør, og har kunnet føre det jævnt og gradvist fremad med en stadig Stigen fra det lettere til det sværere, med en stadig Byggen videre paa det én Gang lærte, og hun vil have den Glæde at se et godt Resultat af sit Arbejde.

Lærerinden maa dog nu ikke tro, at hun, næste Gang hun begynder med f. Eks. en 1. Klasse, kun behøver at »vende Bøtten«, d. v. s. at begynde forfra med de Øvelser, som hun én Gang har brugt til 1. Klasse og fortsætte med dem, hun brugte i 2. Klasse o. s. v. — Hun vil snart opdage, at det ene Sæt Børn ikke kan føres fremad akkurat som det andet. En Klasse kan være dygtigere eller daarligere end en anden, og derefter maa Fremgangen i Øvelsestoffet rette sig. Endvidere skulde hun gerne selv have lært af de nye Erfaringer, hun under sit Arbejde indvinder; ellers bliver Stoffet dødt for hende, og Arbejdet mekanisk og aandløst.

Erfaringen vil lære hende, at nogle Øvelser bør hun gøre sig hurtigere færdig med, end hun første Gang gjorde, medens hun staar sig ved at bruge andre i længere Tid. Maaske er hun saa pædagogisk og gymnastisk udviklet, at hun selv kan finde nye Former og Variationer passende for hendes Sal og Redskaber og for hendes Natur, eller hun kan finde dem andre Steder. Kort

sagt, der maa være Plads for en stadig fortsat Udvikling i hendes Arbejde. — Hun skriver derfor nye Timesedler, mer eller mindre ændrede i Forhold til de gamle, og hun fører som Følge deraf ogsaa et nyt Øvelseskema for hvert Aar. Ulejligheden hermed er ikke større, end at hun snart ser, at det lønner sig ved den Orden, hun da har i Arbejdet, og ved den Oversigt og Sikkerhed, det giver.

Er saadanne Øvelseskemaer til Nytte, hvor Forholdene er saa gunstige, at en dygtig og samvittighedsfuld Lærerinde underviser en Klasse Børn fra deres første Skoledag til deres sidste, saa bliver Nytten af dem endnu mere iøjnefaldende, naar Børnene ikke har den samme Lærerinde hele Skoletiden igennem, men skifter en eller flere Gange

Den tiltrædende Lærerinde kan da se, hvad Børnene har gennemgaaet, og bygge videre derpaa og saaledes undgaa de mange Fejlgreb, som med Nødvendighed maa komme, naar hun ikke kender de Børns Standpunkt, som hun tager imod, og der ingen fremadskridende og vel ordnet Plan er for Arbejdet.

Der er allerede nu adskillige Eksempler paa, at der ved en saadan gennemført Plan naas langt bedre Resultater, end man i Almindelighed ser ved den altfor planløse Undervisning, der mange Steder gives.

Det maa derfor i højeste Grad tilraades Lærerinderne at føre saadanne aarlige Øvelseskemaer.

*Det er først ved en saadan Tilrettelæggelse af Undervisningen, at Gymnastik kommer op i Linje med de andre pædagogisk gennemarbejdede Fag.*

Et Øvelseskema som det, der her er foreslaaet, kan indrettes paa et stort Ark kvadreret Papir. Hver Øvelseklasse faar sin Rubrik, og de nævnes i den Rækkefølge, hvori de kommer i Timesedlen. (Se Øvelseskemaet Side XXII.) I disse Rubrikker indføres de brugte Øvelser, efterhaanden som de erstattes af nye paa Timesedlen. Hvis man kun skriver Øvelserne til eet Aar paa eet Ark, har man en samlet Oversigt over, hvad der er brugt af de forskellige Øvelseklasser indenfor et enkelt Skoleaar; og lægger man Arkene sammen, har man Oversigt over, hvad der er gennemgaaet med et Hold gennem alle Aarene.

Øvelseskemaet kan ogsaa indrettes i et Kollegiehefte. Naar alle Øvelser i eet Aar er indført, sættes der da en Streg i Rubrikken, og det næste Skoleaar skrives; derpaa indføres de Øvelser, der bruges i dette Aar o. s. v., idet man fortsætter hver Øvelseklasse umiddelbart i sin Rubrik. Man faar paa denne Maade lettere Overblik over, hvad der af hver enkelt Øvelseklasse er undervist i gennem Aarene, men mindre godt over, hvilke Øvelser af samtlige Øvelseklasser, der er gennemgaaet i det enkelte Aar.

---

## ØVELSE-

| | Ordningsøvelser | | Benøvelser | | Arm- |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 1 | | | |
| 2 | | 2 | | | |
| 3 | | 3 | | | |
| 4 | | 4 | | | |
| 5 | | 5 | | | |
| 6 | | 6 | | | |
| 7 | | 7 | | | |
| 8 | | 8 | | | |
| 9 | | 9 | | | |
| 10 | | 10 | | | |
| 11 | | 11 | | | |
| 12 | | 12 | | | |
| 13 | | 13 | | | |
| 14 | | 14 | | | |
| 15 | | 15 | | | |
| 16 | | 16 | | | |

| | Forsideøvelser til A og C | | Rygøvelser til A og C | | Spænd- |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |

| | Sideøvelser til B | | Forsideøvelser til B | | Ryg- |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

| | Frie Spring | | Bundne Spring | | Behændig- |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

SKEMA.

| øvelser | | Halsøvelser | | Sideøvelser til A og C |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| bøjninger | | Hævøvelser | | Ligevægtsøvelser |
| | | | | |
| øvelser til B | | Gang og Løb | | Hop |
| | | | | |
| hedsøvelser | | Lege | | Aandedrætsøvelser |
| | | | | |

De *Romertal*, der staar i venstre Margen i Bogens første Afsnit, hvor Øvelserne er ordnede efter Skoleaar, betegner de Underafdelinger, hvori hver Klasses Øvelser er inddelt. Ved Hjælp af disse Romertal vil man altsaa let kunne finde de Øvelser, der hører til samme Underafdeling inden for samme Øvelseklasse gennem alle Skoleaar, hvad der letter Brugen af Bogen.

De Underafdelinger, hvori Øvelserne er inddelt, findes opført i Øvelselisterne foran hver Øvelseklasse. De anføres desuden alle her for Oversigtens Skyld.

### Ordningsøvelser.

I. Opstilling.
II. Retstilling.
III. Inddeling.
IV. Vendinger.
V. Udrykning og Rækkeaabning.
VI. Skridt.
VII. Afstandstagning (og Retning).
VIII. Formering og Ombytning af Rækker, Opmarch.
IX. Hilsning.

### Benøvelser.

I. Leglignende Øvelser
II. Hælhævning.
III. Knæbojning.
IV. Fodslutning.
V. Taaløftning.
VI. Fodflytning.
VII. Udfald.
VIII. Fremfald.

### Armøvelser.

I. Armstillinger.
II. Armstrækning.
III. Armsving.
IV. Armføring.
V. Armslag.
VI. Armvridning.

### Halsøvelser.

### Spændbøjninger.

### Hævøvelser.

I. Leglignende Øvelser.
II. Hængestillinger.
III. Vantgang.
V. Armgang og Armhop.
VI. Snoning.
VI. Kropsænkning og Krophævning.
VII. Klavring.
VIII. Entring.
IX. Omsving, Opsving og Nedsving.

### Ligevægtsøvelser.



### Sideøvelser.



### Forsideøvelser.



### Rygøvelser.



### Gang og Løb.



### Spring.

### Behændighedsøvelser.

I. Leglignende Behændighedsøvelser.
II. Kolbøtte.
III. Haandstaaende og hovedstaaende Stilling og Nedsving gennem haandstaaende Stilling.
IV. Overslag.
V. Møllevending.

### Lege.

I. Sang- og Danselege.
II. Løbe- og Fangelege.
III. Kamplege.
IV. Kaplob.
V. Andre Lege.
VI. Boldspil.

### Aandedrætsøvelser.

# 1. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

I. **1. Opstilling langs Væggene.**

Der anvises Børnene Plads ved Væggene i et godt Skridts Afstand fra dem og med rigelig Afstand indbyrdes. Ved Hjælp af Ribber, Stiger, Døre, Vinduer o. lign. mærker de sig denne Plads, saa at de let kan finde den, naar de paa Grund af andre Øvelser har forladt den. Denne Opstilling bruges i Begyndelsen i Stedet for almindelig udrykket Opstilling.

**2. Flankeopstilling paa 1, 2, 3 eller 4 Rækker.**

1, 2, 3 eller 4 Børn vælges og stilles i passende Afstand i den ene Ende eller i den ene Side af Salen; de øvrige Børn ordnes efter Højde bag dem. Rækkerne skal staa med saa stor indbyrdes Afstand, at Rækkeaabning og Udrykning ikke behøves. Den Opstilling, som bruges ved Indmarchen fra Legepladsen efter Frikvartererne eller ved lignende Lejligheder, bør saa vidt mulig rette sig efter og være den samme som i Gymnastiksalen.

**3. Opstilling ved Ribber, Bomme, i Troppe og i Kreds.**

Børnene øves i hurtigt at finde deres Plads ved de forskellige Redskaber og i forskellige Troppeopstillinger. Dersom de fra 2 Rækker skal danne Kreds, lader man Rækkerne vende sig med Front mod hinanden; Sidemændene og Fløjmændene giver hinanden Hænderne og rykker baglænds, indtil Armene er strakte, og der er dannet en Kreds.

**III. 1. Retstilling.**

I 1. og 2. Skoleaar lægges væsentligst Vægt paa Opstrækningen (»knejse«). Børnene skal stræbe efter at blive saa høje som muligt; Svejryg (»stikke Maven frem«) maa paatales fra Begyndelsen. Stillingen øves af og til med Ryggen mod en Væg; saa meget af Ryggen som muligt skal da røre Væggen, hvorved de lærer at undgaa Svejryg.

**IV. 1. Kvartvending og Omkringvending med Hop.**

Saalænge det er nødvendigt, angiver Lærerinden, hvorhen Ansigtet skal vendes. Der kan f. Eks. kommanderes: *Vending mod Døren, Rudestigen, Bommen el. lign. — hop!* Derefter viser Lærerinden paa Kommandoen: *Venstre* (*højre*) — *om*! med Haanden, til hvilken Side Vendingen skal ske. Senere kan Børnene selv med Haanden vise, hvilken Side de skal vende sig til.

**VI. 1. Skridt til Siden.**

Indøves lettest, naar Børnene staar i Flankeopstilling med Hænderne paa Formandens Skuldre. Læreren viser Retningen; senere kan Børnene selv vise Retningen ved at strække en Arm ud.

**2. 1 Skridt fremad.**

Øves foreløbigt med fri Fod.

**VII. 1. Retning og Afstandstagning i Flankeopstilling.**

Børnene rækker begge Arme frem og rykker saa langt baglænds, at de med Armene i Rækstilling — altsaa i Skulderbreds Afstand — lige kan naa Formandens Ryg med Fingerspidserne.

**2. Dobbelt Afstandstagning med Kædefatning i Frontopstilling.**

Børnene tager hinanden i Hænderne i Frontopstilling og rykker ud til Siden, indtil Armene er strakte i Favnstilling. Det maa angives, hvem af Børnene der skal blive staaende, højre eller venstre Fløjmand eller Midtermanden.

**IX. 1. Aftrædning.**

Der gøres enten et Skridt baglænds og Klap, idet Hælene samles, eller Nejning.

---

Børnene bør øves i at manøvrere hurtigt og sikkert med Redskaberne. Der foretages særlige Øvelser heri, saaledes at Børnene lærer at tage de Redskaber frem, som de i Aarets Løb skal arbejde med, og at sætte dem nøjagtigt paa Plads. Der sættes saa mange Børn til hvert Redskab, at de med Lethed kan magte det, men heller ikke flere.

## Benøvelser.

**1. Firestaaende Stil.**

Kom.: *Paa fire — ned! Op!* Paa *ned* gøres dyb Knæbøjning, Hænderne lægges paa Gulvet lige foran Fødderne, der helst maa være adskilte; Armene mellem Knæene. Under Knæbøjningen kan Fødderne flyttes til Siden med et Hop, og under Knæstrækningen kan de samles med et Hop.

**2. Skiften mellem Strækstill. og firest. Still.**

Kom.: *Paa fire — ned! Op!*

a) Hurtig dyb Bøjning af Knæene, Hænderne paa Gulvet lige ved Fødderne, Armene indenfor Knæene (»saa lille som en Mus«). Derefter hurtig Rejsning til Strækstilling med Hovedet lidt bagudbøjet, saa at Børnene kan se deres Hænder (»saa stor som et Hus«).

b) Den samme Bevægelse som i a, men med saa kraftig Strækning af Benene, at der gøres et Hop derved.

c) Fra Strækstilling bøjes Knæene hurtigt, Hænderne lægges paa Gulvet et godt Stykke foran Fødderne; uden Ophold flyttes disse med et Hop frem til Hænderne, der i samme Nu forlader Gulvet, og Strækstilling indtages saa hurtigt som muligt, om man vil med et »Efterhop« fremad. Hele Øvelsen skal altsaa her gøres uden Standsning i en fortsat Bevægelse.

**3. Knæst. Still.**

Kom.: *Paa Knæ — ned! Op!*

Børnene kappes om fra staaende Stilling at komme først ned i knæstaaende Stilling og fra denne Stilling at komme først op. I Begyndelsen maa de tage imod og sætte fra med Hænderne.

**4. Knæsidd. Still.**

Fra knæstaaende Stilling kommer man til knæsiddende ved at sætte sig tilbage paa Hælene. Øvelsen maa forklares og vises og derefter kommanderes med et: *Ned!* el. lign.

**5. Krydssidd. Still. (Skræderstilling).**

Man lader Børnene krydse Benene i staaende Stilling og sørger for, at snart det ene, snart det andet Ben er forrest, og kommanderer: *Ned*! *Op*! Paa *Ned* sætter de sig ned paa Gulvet med stærkt krydsede Ben. De kan tage imod med Hænderne for at afbøde Stødet. I den siddende Stilling skal Børnene med Hænderne trække Fødderne godt ind under sig for desto lettere at kunne springe op fra Stillingen. I Begyndelsen kan Børnene som Hjælp til Opspringet sætte fra med Hænderne; senere stødes Armene fremad. Sværest er det at rejse sig med Armene korslagte og rolige. Knæene skal efterhaanden kunne strækkes saa kraftigt, at Rejsningen ender med et Hop, hvorunder de krydsede Ben føres til Retstilling. Hoppet slutter med et let lille Nedspring. De vanskeligere Former af Øvelsen maa i Almindelighed gemmes til en senere Klasse.

**II. 1. Staa paa Taa.**

**2. Staa paa Taa med opstrakte Arme.**

Begge Øvelser gøres med fri Form. Børnene skal kun stræbe efter at blive saa store som muligt. Kan i Begyndelsen øves med Ryggen mod en Væg eller Ribbe, hvad der fjerner Vanskeligheden ved at holde Ligevægt, saa at Børnene bedre kan komme højt op paa Taa.

**VI. 1. Bredst. Still.**

Indtages ved Hop; øves ogsaa med samtidig Hoftefatning. Fri Form.

**2. Favnbredst. Still.**

Indtages med Hop og med samtidig Armsving udad. Fri Form.

**3. Strækbredst. Still.**

Indtages ved Hop og med samtidig Armsving udad — opad Fri Form, kun Hovedet godt bagudført. »Se op paa Hænderne«.

## Armøvelser.

I. **1. Vingstill.**

II. **1. St. Armstr. udad.**

Fri Form. Kom.: *Arme — ud! Arme — ned!*

**2. St. Armstr. opad.**

Fri Form. Kom.: *Arme — op! Arme — ned!*
Hovedet føres noget bagud, idet Armene strækkes op.

III. **1. St. Armsving udad.**

Kom.: *Armsving udad — Et! To!*

Af og til haardt Slag mod Benene, idet Armene svinges ned. Hovedet føres noget bagud, naar Armene svinges udad.

**2. St. Armsving udad — opad.**

Af og til Sammenslagning af Hænderne over Hovedet, der samtidig maa være ført godt bagud. Efter Klappet maa Hænderne skilles ad og blive i Strækstilling. Hænderne maa helst vendes udad i Begyndelsen af Svinget opad (Talestilling) *) og først vendes tilbage til Retstilling i Slutningen af Svinget nedad. Øvelsen kan tages i Takt og da med Klap i Hænderne i Strækstilling og mod Benene i Retstilling.

**3. Favnst. Armsving fremad m. Klap.**

Hænderne slaas sammen ved Svinget fremad og svinges uden Standsning tilbage til Favnstilling.

**4. Bredst. Armsving i Kreds med een Arm.**

Haanden knyttet.

**5. Bredst. Armsving i Kreds med begge Arme.**

Hænderne knyttede.

IV. **1. St. Armfør. udad.**

## Halsøvelser.

**1. St. Hovedbøjn. bagud.**

Det forlanges ikke, at Hagen holdes indtrukken. Hovedet lægges saa langt bagover som muligt.

---

*) Med Talestilling menes den Stilling. der fremkommer, naar man i Retstilling foretager en Armvridning udad.

## Spændbøjning.

**1. Favnrygligg. Spændbøjn.**

I favnrygliggende Stilling kommanderes: *Spændbøjning — Et! — To!* Paa *Et!* løftes øverste Del af Ryggen fra Gulvet, ved at Nakken og Armene trykkes kraftigt imod dette. Hænderne kan vendes med Fladen mod Gulvet, eller hvad der er bedre, men sværere, Armene kan vrides, saa at Haandfladen vender opad (d. e. mod den Væg, mod hvilken Hovedet vender); Hænderne knyttes, og Tommel- og Pegefinger trykkes mod Gulvet. Ryggen spændes derved op i en Bue fra Nakke til Sæde. Hagen skal herunder holdes godt indtrukken. Hvis nemlig Hovedet bøjes bagud med Hagen fremskudt, vil det give Kroppen saa megen Understøttelse, at den rette Virkning paa Rygraden ikke opnaas. Paa *To!* sænkes Ryggen til Gulvet. — Dersom nogle af Børnene ikke forstaar at lægge Arbejdet oppe ved Skulderpartiet, faar de hurtigt Forstaaelsen, dersom Lærerinden hjælper dem ved med den ene Haand at holde ned paa Maven, som de gerne vil løfte, og med den anden, der stikkes ind under Kroppen, at løfte Skuldrene op.

## Hævøvelser.

**I. 1. Bøjhængst.*) Hop gennem næstnederste Række Ruder.**

Rudestige, der naar Gulvet. Et Barn foran hvert Fag i Rudestigen; Fatning med Overgreb i Trinnet over næstnederste Rude; Hop igennem denne Rude ved Hjælp af Arme og Ben. Omkringvending og samme Hop tilbage. Naar Øvelsen er indøvet, kan den gøres om Kap et bestemt Antal Gange.

Øvelsen kan ogsaa gøres i Strøm, begyndende fra den ene Side af Rudestigen. Barnet rykker da en Rude til Siden ved hvert Hop.

Findes der 2 Stiger med lige mange Fag Ruder, kan ogsaa denne Form af Øvelsen ske om Kap, dels mellem 2 Børn ad Gangen, dels mellem 2 Hold.

---

*) Hængstaaende Stilling betegner en staaende Stilling, i hvilken Hænderne har fat om et Redskab paa samme Maade som i hængende Stillinger. Er Armene strakte, kaldes Stillingen *strækhængstaaende,* er de bøjede, *bøjhængstaaende.*

**2. Stræktværhæng. Benoversving.** Dobbeltbom.

Underste Bom under Knæhøjde, øverste Bom i Strækhøjde eller lidt over. Benene svinges kun over i Fremsvinget.

**3. Hævsving i strakte Arme.** Dobbelttov.

Børnene fatter Tovene lidt under Strækhøjde, rykker lidt tilbage, og idet de tager Løb til, sætter de sig i Sving. Hver Gang Børnene under Svingene kommer Gulvet nærmest, sætter de Fødderne til baade for at øge Farten og for at lette Armenes Arbejde. Armene holdes fuldstændig strakte under hele Øvelsen. Her gøres intet Nedspring, men naar Farten skal standses, sættes Fødderne mod Bevægelsen i et Par Sving, og Tovene slippes i lodret Stilling.

**4. Sving fra et Redskab til et andet.**

Redskaber som Bænke, lav Plint, Sadelpude, lav Bom o. lign. anbringes saaledes i Forhold til Tove, Ringe og Trapez, at Børnene staaende paa et Redskab kan svinge hen paa et andet.

**II.** **1. Hængestill.** Ribbe.

Med Ansigtet mod Ribben fatter Børnene en Ribbe saa højt oppe, de kan naa. Paa Kom.: *Hæng*! tager de Fødderne fra Gulvet, og paa: *Staa*! sætter de dem til igen. Efterhaanden som Børnene bliver sikre i at bære sig i Hænderne, indtager de Hængestilling højere oppe i Ribben.

**2. Hængestill. i 1 Arm.**

Som foregaaende Øvelse; men Børnene slipper skiftevis med venstre eller højre Haand.

**3. Faldhæng. Still.**

Bom i lav Brysthøjde. Fatning med Overgreb og hurtigt Løb fremad til Faldhæng og tilbage til staaende Stilling. Kom.: *Til Faldhæng — løb*! *Tilbage — løb*! *Det samme — Et*! — *To*!

**4. Bredfaldhæng. Haandslag i Bom.**

Stillingen indtages som ved foregaaende Øvelse, men med Fødderne adskilte. Hænderne løftes skiftevis og slaas kraftigt mod Bommen, idet de fatter den paa ny.

**5. Bredfaldhæng. Haandslag i Gulv.**

Stillingen som i foregaaende Øvelse, men Hænderne skal her skiftevis slaas mod Gulvet.

Dette medfører en ikke ringe Vridning af Kroppen, hvad der giver betydelig større Muskelarbejde. Kroppen skal jo nemlig vrides tilbage mod sin egen Tyngde.

III. **1. Vandret Vantgang. („Gaa som Konduktøren").** Ribber.

Børnene staar paa en af de nederste Ribber og fatter en Ribbe lidt under Strækhøjde. Fra denne Stilling gøres hurtig Vantgang til Siden.

**2. Lodret Vantgang,** Ribbe.

Fri Form. Øvelsen kan gøres kraftigere, ved at begge Fødder flyttes samtidig.

IV. **1. Strækmodhæng. Armgang.**

Kan først øves paa Ribbevæg, da Børnene holder bedre fast paa den tynde Ribbe end paa en Bom.

**2. Strækmodhæng. Armgang nedad.** Ribbe.

Børnene gaar op i Ribben, i Begyndelsen ikke for højt, og gaar ned i Armene alene.

IX. **1. Bøjhængst. halvt Omsving.** Enkelttov.

Benene løftes op over Hænderne og fatter om Tovet som i Klavrestilling. Fri Form.

## Ligevægtsøvelser.

I. **1. Staa paa eet Ben under Tælling til 10, 15 o. s. v.**

Paa et givet Tegn løftes den ene Fod fra Gulvet; der lægges ikke Vægt paa, hvorledes dette sker, eller hvilken Fod der løftes. Efter at det angivne Tal er naaet, gøres Ombytning o. s. v.

**2. Staa paa eet Ben med Fatning om den bagopløftede Fods Vrist.**

Den bagopløftede Fod kan fattes med samme eller modsat Sides Haand; det sidste er det sværeste. Ombytningen kan ske langsomt eller hurtigt.

**3. „Skomageren“.**

Den ene Fod løftes op og støttes mod det andet Bens Knæ; i denne Stilling gør Børnene syende Bevægelser med Armene, idet de fører dem langt ud til Siden. Ombytning af Fødderne.

**4. Hinke paa Stedet eller fra Væg til Væg.**

Stillingen som Nr. 2. — Hoppene kan ske paa Stedet med eller uden Drejning under Hoppene. Øvelsen kan ogsaa øves om Kap fra den ene Væg til den anden.

III. **1. Forlænds Ligevægtsgang.** Bænk.

**2. Baglænds Ligevægtsgang.** Bænk.

## Sideøvelser.

I. **1. „Male Kaffe“, Fatning med een Haand.**

To giver hinanden modsat Haand og drejer sig rundt under Løftning af Armene.

**2. „Save Brænde“.**

To staar over for hinanden i Bredstilling og giver hinanden Hænderne i Rækstilling; under skiftevis Bøjning og Strækning af Armene efterlignes Savebevægelsen, idet Kroppen samtidig vrides saa meget som muligt.

**3. Parvis Trækkekamp med een Haand.**

Børnene staar i to Rækker midt i Salen. Rodekammeraterne giver hinanden f. Eks. venstre Haand, og den ene søger at trække den anden med sig til sin Væg.

**4. Knæhaandligg. Kropvridn. med enkelt Armløftning** (og Haandslag i Gulvet).

Børnene ligger paa Knæ og lægger Hænderne paa Gulvet et godt Stykke foran Knæene. I denne Stilling løftes Armene skiftevis under stærk Kropvridning. Ombytningen kan af og til ske under et kraftigt Slag i Gulvet med Haanden.

II. **1. Vingknæsidd. Kropvridn.**

III. **1. Slutst. Sidebøjn.**

Børnene skal stræbe med Haanden at naa saa langt ned ad Benet som muligt.

**2. Parvis bredst. Sidebøjn. med Skulderfatning.**

Børnene staar parvis med Front mod hinanden og fatter hinandens Skuldre. Øvelsen øves først som en vuggende Bevægelse fra den ene Side til den anden, idet der lægges Vægt paa at gøre Bøjningerne saa store som muligt. — Senere kan den øves paa Tælling som Sidebøjning i 2 Tempoer.

## Forsideøvelser.

I. **1. Opspring fra fremligg. Still.**

Fra fremliggende Stilling kommanderes: *Op*! Hænderne sættes mod Gulvet under Skuldrene, Armene strækkes, og Benene trækkes frem til Hænderne som ved Opgang fra haandliggende Stilling, om end med fri Form, og Retstilling indtages.

**2. Opspring fra strækrygligg. Still.**

Opspringet kan ske paa tre Maader:

*a.* Paa Kommandoen: *Op!* rejses Overkroppen hurtigt op, Benene krydses, og Retstilling indtages som nævnt S. 4.

*b.* Kommando: *Benløftning — Et! Opspring — To!* Paa *Et!* løftes Benene, helst strakte, op over Hovedet saa langt, at Taaspidserne rører Hænderne. Paa *To!* svinges de rask fremad og krydses, idet Overkroppen samtidig rejses op, og Retstilling indtages.

*c.* Kommando: *Omkring — Op!* Paa: *Op!* vender Børnene sig hurtigt om paa Maven til fremliggende Stilling, hvorefter Opspringet sker som nævnt under 1.

**3. Gang paa fire.**

Fra firestaaende Stilling gaar Børnene paa Hænder og Fødder i fri Form, dog helst i Krydsgang, ikke i Pasgang. — Lange Skridt tilstræbes. — Ogsaa baglænds Gang paa fire kan øves.

**4. Løb paa fire.**

Løbet øves baade forlænds og baglænds.

**5. Eet Harehop med hurtig Rejsning.**

Idet Børnene bøjer Knæene dybt, lægger de Hænderne

paa Gulvet, løber to, tre Skridt fremad paa dem, flytter med et Hop Fødderne frem til Hænderne og rejser sig hurtigt op i en knejsende Retstilling. Kommando: *Eet Harehop — Nu! Det samme — Nu!* — For at faa Hoppet langt kan man tegne to Kridtstreger i passende Afstand fra hinanden. Børnene staar lige bag den ene Kridtstreg og søger nu at gøre Hoppet saa langt, at de faar Fødderne over den anden.

**6. Harehop.**

Fra dyb Hugstilling kaster Børnene sig saa langt frem paa Hænderne som muligt og trækker i et rask Hop Fødderne efter sig. Det ene Hop følger efter det andet uden Standsning. Naar der er opnaaet nogen Færdighed, kan Børnene kappes om at hoppe en angiven Strækning enten saa hurtigt som muligt eller i saa faa Hop som muligt. Som et godt Tillæg til Øvelsen kan man lade et af Hoppene ske over en Snor, sænket Bom el. lign.

**7. Firest. Knæstrækn.**

Fra dyb Hugstilling med Hænderne paa Gulvet, efterhaanden nærmere og nærmere ved Fødderne, gøres Knæstrækning, uden at Hænderne tages fra Gulvet. Stillingen ligner altsaa den, der fremkommer ved en strækvinkelstaaende Kropbøjning nedad.

**IV. 1. Strækrygligg. Cykling.**

I strækrygliggende Stilling kommanderes: *Cykling — Begynd! — Holdt!* Knæene løftes, eet ad Gangen, og Benene gør samme Bevægelse, som naar man cykler.

**V. 1. (Bred) hugsidd. Fremadløb paa Hænder til (bred) haandligg. Still.**

Fra (bred) hugsiddende Stilling kommanderes: *Paa Hænder — frem! Paa Hænder — tilbage!* I Begyndelsen holdes Hænderne paa Gulvet ogsaa i hugsiddende Stilling, senere løftes de fra Gulvet, hver Gang hugsiddende Stilling indtages, for at øve Børnene i hurtigt at finde Ligevægten i denne Stilling. Armene holdes dog stadig inden for Knæene.

## Rygøvelser.

I. **1. Parvis Trækkekamp med Ringfatning.**

Børnene staar parvis vendt mod hinanden, giver hinanden Hænderne, sætter den ene Fod frem og søger paa et givet Signal at trække hver sin Kammerat over til den Væg, de har Ryggen imod.

**2. Strækknæst. Haandslag i Gulv.**

Fra strækknæstaaende Stilling kommanderes f. Eks.: *Slaa i Gulvet — Nu!* Under en hurtig Kropbøjning nedad slaas Hænderne i Gulvet; uden Standsning rejses Kroppen hurtigt op igen med Armene i Strækstilling.

III. **1. Strækbredst. hurtig Kropbøjn. nedad med Haandslag i Gulv.**

Kommando f. Eks.: *Slaa i Gulvet — Nu!* Kroppen bøjes hurtigt ned, og Hænderne slaas mod Gulvet; uden Standsning svinges Kroppen hurtigt tilbage til Strækstilling helst med en lille Hovedbøjning bagud. I Begyndelsen maa Børnene have Lov til at bøje Knæene.

**2. St. (bredst.) Kropbøjn. nedad med Greb om Anklerne.**

Kommando f. Eks.: *Tag fat om Benene — Nu! Op igen — Nu!* Idet Børnene bøjer sig forover, skal de gribe bag om Benene helt nede ved Anklerne og prøve, om de kan trække Hovedet ind til Knæene (»kysse Knæene«), efterhaanden uden at disse bøjes.

**3. Favnst. Kropbøjn. nedad med Greb om Anklerne.**

IV. **1. Frembueligg. Still. („Gyngehest“).**

Kommando f. Eks.: *Paa Maven — ned!* Armene lægges bøjede til Støtte under Skuldrene. *Gyngehest — Et! — To!* Paa *Et!* bøjes Kroppen bagud, idet Armene føres ned langs Siderne. Paa *To!* føres Kroppen tilbage, og Armene støttes som før. Retstilling indtages som nævnt S. 10, I. 1.

**2. Frembueligg. Still. med Greb om Vristen („Gyngehest“).**

**3. „Vugge“ i frembueligg. Still. med Greb om Vristen („Gyngehest“).**

Efter at Stillingen er indtaget, tilsiges Børnene at

sætte Gyngehesten i Gang ved at sætte Kroppen i en vuggende Bevægelse.

**4. Trækfrembueligg. Still.**

Armene føres bagud til Trækstilling, idet Kroppen bøjes bagud; de kan samtidig vrides udad.

**5. Vingfremligg. Kropbøjn. bagud uden Støtte.**

**6. Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud uden Støtte.**

**7. Ving fodstøtt. fremligg. Kropbøjn. bagud paa Gulv.**

**8. Bøj fodstøtt. fremligg. Kropbøjn. bagud paa Gulv.**

## Gang og Løb.

I. **1. „Tinge linge later“.**

**2. Hurtig Gang uden Takt.**

II. **1. Gang paa Stedet med Tramp i Takt.**

Tramp udføres ved at løfte Knæet lidt og sætte Foden fast i Gulvet i Modsætning til Appel, der sker med strakt Knæ. Denne Gang øves, fordi det er lettere at bevæge Fødderne i Takt paa Stedet end under Gang fremad.

**2. Gang med Tramp og Klap i Hænderne.**

**3. Gang med Tramp og pludselig Overgang til lydløs Taagang.**

Øves for at vænne Børnene til at gaa let.

VIII. **1. Sidegang i Flankeopstilling med Hænderne paa Formandens Skuldre.**

XI. **1. Løb paa Stedet uden og i Takt, med og uden Tramp, med og uden Klap i Hænderne.**

Løb paa Stedet kan enten ske saaledes, at Fødderne svinges noget bagop, hvad der passer bedst for mindre Børn, eller saaledes, at Knæene løftes lidt. Børnene faar lettest Takt i Løbet ved at trampe i Gulvet eller ved at klappe i Hænderne.

**2. Løb med pludselig Standsning paa Signal.**

Børnene staar i Frontopstilling ved den ene Tvær-

væg. Paa første Signal begynder de Løbet, og paa andet standser de saa pludseligt som muligt, paa næste Signal løber de igen o. s. v.

**3. Løb uden Takt med Omkringvending paa Signal.**

Paa hvert Signal skal Børnene vende sig omkring hurtigst muligt og fortsætte Løbet i modsat Retning.

XV. **1. Sideløb i Kreds med Kædefatning („Danse om Juletræ").**

**2. Sideløb i Kreds med dyb Knæbøjn. paa et givet Tal.**

Børnene fatter hinandens Hænder i Kreds og løber rundt i Sideløb; under dette tæller de 10, 20, 30 o. s. v. til et Tal, som Lærerinden i Forvejen har opgivet, f. Eks. 80 eller 100. — Paa dette Tal sætter de sig hurtigt ned i dyb Hugstilling; det gælder da om straks at finde Ligevægten i denne Stilling.

## Spring.

I. **1. Hængst. Hop op paa og ned fra en af de nederste Ribber.**

Børnene staar med Ansigtet mod Ribberne tæt ind til dem og griber en Ribbe lidt over Hovedhøjde. Ved samlet Aftryk med Fødderne og ved Hjælp af Armene gør de en Række paa hinanden følgende Hop op paa og ned fra en af de nederste Ribber. Jo højere de hopper op i Ribben, desto mere Hævøvelse kommer der ind i Hoppet. — For at faa god Holdning under Øvelsen maa Kroppen stadig holdes tæt ind til Ribben, Hovedet bagud og Hænderne langt fra hinanden.

**2. Løbespring paa langs ad Salen.**

Flere Børn ad Gangen søger at tage Gulvet i saa faa Spring som muligt; hvert Barn tæller sine Spring.

**3. Løbespring over Sadelpude, væltet Bænk el. Skammel, Bom, sænket til Gulvet el. lign.**

**4. Spring over en Grøft.**

Grøften angives ved to Kridtstreger.

**5. Ridest. Hop op og ned.** Lav Bænk.

Børnene stiller sig skrævs over en lav Bænk og griber om Kanterne af den med begge Hænder. Uden at slippe med Hænderne hopper de op paa den med Fødderne lige bag Hænderne og derpaa ned af den. Hoppene gentages efterhaanden flere og flere Gange i fortsat Bevægelse.

III. **1. Støtst. Hop paa Stedet med Nedspr. i dyb Hugstill.**

**2. Hop paa Stedet med strakte Knæ.**

Hoppene sker uden Takt; større Børn bør øve dem i Takt.

**3. Hop fremad med strakte Knæ.**

IV. **1. Højdespring i fri Form.** Snor, lav Bom el. lign.

Højdespring er en saa ypperlig, en saa udviklende og legemsdannende Øvelse, at den bør bruges fra første Skoleaar til sidste. Det er en meget sammensat Øvelse, og man staar sig ved at indøve visse Dele af den for sig. Det første, der bør læres, er at give godt efter i Knæene i Nedspringet. Dette lærer Børnene hurtigst, naar man tager den Vanskelighed bort, som ligger i at holde Ligevægt i Nedspringet. Denne Vanskelighed fjærnes lettest, ved at man lader dem bøje Knæene saa dybt, at de kan lægge Hænderne paa Gulvet tæt foran Fødderne. Derved opnaas tillige, at Knæene kommer udad, da de skal udenom Armene. Man skal kun lægge Vægt paa den ene Ting, at de bøjer Knæene, og ikke bryde sig om, at de f. Eks. skiller Fødderne ad, — noget der i Begyndelsen endog kan være heldigt at foreskrive. Ved denne og lignende indledende Former af Højdespring bør man altid lade mange — indtil Halvdelen af Børnene — springe ad Gangen.

**2. St. Højdespring.** Snor, lav Bom el. lign. Samlet Aftryk, fri Form.

V. **1. Dybdespring fra Skammel.** Delt Aftryk.

Nedspringet bør længe øves saaledes, at Knæene bøjes dybt, og at Hænderne sættes til Gulvet.

**2. Strækmodhæng. Dybdespring.** Bom. Iøvrigt fri Form.

Bommene sættes i forskellig Højde efter Børnenes

Størrelse og Dygtighed, i Begyndelsen dog ikke højere, end at de kan hoppe op i dem. Nedspringet gøres med dyb Knæbøjning og med Hænderne støttede paa Gulvet, (se S. 15). Naar der er opnaaet god Øvelse i dette, sættes Bommene noget højere op. For at komme op i dem kan Børnene da bruge Ribber, Skamler el. lign.; de gaar saa et Par Tag bort fra disse Redskaber, inden de springer ned.

IX. **1. Spring fremad mellem 2 Bænke.**
Indledning til indv. Overspring.

To Bænke sættes ved Siden af hinanden i Skulderbreds Afstand. Een for een begynder Børnene fra den ene Ende af Bænkene, lægger Hænderne paa dem, svinger derefter Benene frem og sætter Fødderne til Gulvet et Stykke foran Hænderne, der ved kraftigt Aftryk bringer Kroppen hen over og forbi Fødderne, saa at Hænderne kan lægges paa Bænkene et Stykke fremme. Paa denne Maade fortsættes Springene Bænkenes Længde igennem.

## Behændighedsøvelser.

II. **1. Forlæns Kolbøtte med Rejsning.** Madras.

Børnene udfører i Begyndelsen Øvelsen fra bredstaaende Stilling med stor Afstand mellem Fødderne; derved kan de faa Hovedet tættere ind til disse og saaledes bedre komme rundt.

III. **1. Firest. Lændehævning.**

Børnene lægger Hænderne paa Gulvet, idet de bøjer Knæene noget; ved smaa Hop med samlet Aftryk søger de at løfte Lænden (Sædet) saa højt som muligt med Knæ- og Hofteled godt bøjede. Indledning til Benopslag.

**2. Lodret Haandligning.** Ribbe. Fri Form.

Først efterhaanden flytter Børnene Fødderne saa højt op, at Haandligningen bliver helt lodret.

## Lege og Boldspil.

1. **1. Jeg gik mig over Sø og Land.**

(Melodien, se: Sanglege, udgivne ved Thyregod, Side 76).

Jeg gik mig over Sø og Land — Sø og Land — Sø og Land;
da mødte jeg en gammel Mand — gammel Mand — gammel Mand,
han sagde saa, han spurgte saa:
Og hvor har du vel hjemme?
Jeg har hjemme i Nejeland, Nejeland, Nejeland;
alle de, som neje kan,
de har hjemme i Nejeland.

Opstilling i Kreds, et Barn inde i Kredsen. Børnene i Kredsen gaar rundt til Sangen lige til Ordet »hjemme«. Da slipper de hinandens Hænder og staar stille. Barnet inde i Kredsen skal nu forevise en gymnastisk Øvelse til Svaret; hun kan f. Eks. neje (= gøre Knæbøjning), hele Kredsen gør det da efter, mens der synges: Jeg har hjemme i Nejeland o. s. v. Sangen ud. For hver Gentagelse af Sangen indsættes et nyt Ord, f. Eks.:

*Hejseland.* Børnene staar da i Bredstilling og lader, som om de med lange Tag haler nedad i et Tov, skiftevis med venstre og højre Haand; for hvert Tag med Hænderne bøjer de Knæene saa meget som muligt.

*Strækkeland.* Fri Form af bøjstaaende Armstrækning opad.

*Flyveland.* Børnene gaar rundt i Kredsen, idet de svinger Armene udad noget over Favnstilling og nedad.

*Mølleland.* Armsving i Kreds.

*Bokseland.* En Slags skiftevis Armstrækning fremad med knyttede Hænder og kraftige Stød.

*Vrideland.* Hurtig Kropvridning fra venstre til højre i vingbredstaaende Stilling.

*Vrikkeland.* Hurtig Sidebøjning fra venstre til højre i vingbredstaaende Stilling.

*Bøjeland.* Vingbredstaaende Kropbøjning bagud, fri Form.

*Faldeland.* Hurtig Indtagelse af rygliggende Stilling. I denne Stilling synger de Verset færdig og springer ved Slutningsordet rask op.

*Bukkeland.* Vingbredstaaende Kropbøjning nedad.

*Huggeland.* Strækbredstaaende Kropbøjning nedad med Slag i Gulvet, om fornødent med en lille Bøjning af Knæene.

*Vuggeland.* Børnene kaster sig hurtigt ned paa Maven med Armene fremstrakte, løfter Arme og Ben og sætter sig i vuggende Bevægelse.

*Trampeland.* Gang i Takt med Tramp.

*Spankeland.* Gang med høj Knæløftning, d. e. spanke som Hanen.

*Sparkeland.* Gang paa Stedet med Bensving fremad; Knæene holdes saa vidt muligt strakte.

*Hoppeland.* Hop paa Stedet, fri Form; dog maa rigelig Knæbøjning i Nedspringet ikke glemmes.

*Sprælleland.* Hop paa Stedet med skiftevis Benspredning og -samling med Armkastning udad.

*Hinkeland.* Børnene hopper rundt i Kredsen efter hinanden paa eet Ben; Benene skiftes, naar man kommer til »alle«.

*Danseland.* Børnene danser rundt, hver for sig eller parvis med Polkatrin.

Af de her nævnte Øvelsesformer kan der gøres et Udvalg, saa at man saa at sige faar Timesedlen gennemgaaet.

**2. Bro, Bro, Brille.**

(Se Melodi og Legemaade i Haandbogen eller i Sanglege, udgivne ved Thyregod, Side 69).

Bro, Bro, Brille,
Klokken ringer elleve.
Kejseren staar paa sit høje, hvide Slot,
saa hvidt som et Kridt,
saa sort som et Kul.
Favre, favre Krigsmand,
Døden skal du lide;
den, der kommer aller sidst,
skal i den sorte Gryde.
Første Gang saa la'r vi ham gaa,
anden Gang gør vi ligesaa,
tredje Gang saa ta'er vi ham
og putter ham i Gryden.

**3. Vinde, vinde Nøglegarn.**

(Melodi: se Sanglege, udgivne ved Thyregod, Side 35).

Vinde, vinde Nøglegarn,
saa fint, saa fint som Rendegarn.
For [Inger] ville vi neje,
for [Inger] ville vi bukke,
for [Inger], hun skal vende sig om.

Opstilling i Kreds. Den, som bliver nævnt i Sangen, nejes og bukkes der for, hun selv nejer og bukker ikke med denne Gang. Paa Ordene: »vende sig om«, vender hun sig, saa hun kommer til at gaa med Ryggen ind mod Kredsens Midte. Der nævnes stadig den næste i Rækkefølgen i den Retning, hvori der gaas. Kredsen skal af og til skifte Bevægelsesretning. Naar en Del af Børnene har vendt sig om, synges der: For Resten ville vi neje o. s. v. Til Slutning synges: For os alle ville vi neje o. s. v., og hele Kredsen vender sig da tilbage igen.

**4. Hund efter Hare.**

(Melodi: se Sanglege, udgivne ved Thyregod, Side 47).

Haren hist i Grøften sad og sov.
»Er du syg du lille Mand,
saa ej mer du hoppe kan?
Hare, hop! Hare, hop! Hare, hop!«

»Hare, tag for Hunden dig i Agt!
Husk den har saa skarp en Tand,
hvormed den dig bide kan.
Hare, løb! Hare, løb! Hare, løb!

1ste Vers synges langsomt, 2det Vers synges hurtigt og kvikt.

Opstilling i Kreds. Haren sidder inde i Kredsen og sover, holder Pegefingrene bag Ørerne og bevæger dem ligesom Haren sine Ører.

Hunden lusker om uden for Kredsen. Først ved Ordene: »Hare, løb!« springer Haren op, Hunden løber efter den og søger at fange den. Naar Haren er fanget, udpeger de to eller Lærerinden de næste til Hund og Hare.

**5. Glad over Livet.**

Glad over Livet flyver hist
en Myg i Solens Skin;
men ak! den jages af en Spurv
saa hastig som en Vind.

Men Myggen fløj saa rask af Sted,
og Spurven efter for,
den fanged Myggen een, to, tre!
den levned intet Spor.

Den stakkels Spurv! Højt oppe fra
en Høg dens Jagt blev vaer,
i ilsom Flugt den gennem Luft
paa stærke Vinger skar.

Men Spurven fløj saa rask af Sted,
og Høgen efter for;
den fanged Spurven een, to, tre!
den levned' intet Spor.

Men med sin Bøsse i sin Haand
der kom en Jæger grøn;
han Høgen saa' og lagde an,
og højt lød Skuddets Drøn.

Til Jorden faldt den vilde Høg,
den rører sig ej mer.
Jægeren: »At jeg er stærkest vidt og bredt,
vist alle grant I ser.«

Opstilling i Kreds. Der vælges en Myg, en Spurv, en Høg og en Jæger, men de forlader ikke straks Kredsen. Første Gang Ordet *Myg* nævnes, gaar »Myggen« ind i Kredsen og »flyver« rundt derinde, idet den med Armene efterligner smaa Vingeslag. Naar Ordet *Spurv* nævnes, gaar denne ind i Kredsen og »flyver« rundt med lidt større Vingeslag; den flyver efter Myggen, griber den paa *tre* og æder den (d. e. sender den ud af Kredsen). Første Gang *Høg* nævnes, flyver »Høgen« med store Vingeslag frem efter Spurven. Paa *tre* æder den Spurven. Naar det anføres i Sangen, kommer Jægeren og skyder Høgen. I det Skuddet falder, raabes der *Puf*, og Høgen styrter død om. — Jægeren synger Sangens to sidste Linjer alene.

**6. Duehuset.**

(Melodi: se Sange og Sanglege for Smaabørn, samlede af Anna Wulff. I. Afd., Side 41).

Mit Duehus jeg lukker op,
og Duerne ud, hej hop, hej hop!
De flyver ud i den grønne Mark
saa glade som Duen af Noahs Ark.
I rette Tid de kommer hjem.
saa lukker igen jeg i for dem.
Og hør hvor de snakker, la'r Munden gaa
om alt, hvad de ude i Verden saa,
Rukuruku, rukuruku, rukuruku, rukuruku.

En lille Del af Børnene sætter sig sammen i en Klump paa Hug, de andre Børn staar tæt sammen i en Kreds om dem og danner et Duehus ved at tage hinanden i Hænderne, løfte Armene op og holde dem noget frem som et Tag over Duerne. Duehuset lukkes op, ved at Kredsen gaar baglæns med Taagang, indtil Armene er kommen ned i Favnstilling; saa flyver Duerne ud i det fri, d. e. uden for Kredsen. »I rette Tid« vender de tilbage til Kredsen, og Duehuset lukker sig igen til over dem. Duerne sidder da i Midten og synger: Rukuruku, rukuruku.

**7. Brevduen.**

(Melodi: se Sanglege udgivne ved Thyregod, Side 58).

Hvilket Postbud, en Due!
Kom kun her med dit Brev,
det er sikkert fra Moder,
og til mig just hun skrev.

Lille Fugl, flyv tilbage,
tag et Kys med til Mo'er;
jeg kan ej dig ledsage,
før en Gang jeg bli'er stor.

Opstilling i Kreds, en Due udvælges. Medens Børnene gaar i Rundkreds, syngende første Vers, flyver Duen rundt inde i Kredsen med sit Brev under Vingen (i Bæltet). Andet Vers synges af den, Duen giver Brevet til. Paa: »tag et Kys med til Mo'er«, giver hun Duen et Fingerkys til Moderen.

II. **1. Kat efter Mus.**

Foruden paa den almindelig kendte Maade med een Kat og een Mus kan denne Leg ogsaa leges saaledes, at der er to eller tre Katte efter een Mus. Det gælder da i særlig Grad, at Ringen hjælper Musen og hæmmer Katten ved at hindre den i at komme igennem. Derved faar ogsaa de, der staar i Ringen, forøget Arbejde og er mere med i Legen. Er der tilstrækkelig mange Børn, kan der staa en lille Kreds inden i den store, hvad der giver Musen bedre Lejlighed til at undgaa Kattene.

En anden Maade, hvorpaa flere Børn kan komme i Arbejde samtidigt, er at have ikke blot flere Katte, men ogsaa flere Mus: hver Kat har da sin bestemte Mus at skulle fange; de leger altsaa parvis.

Er Salen tilstrækkelig stor, kan der være flere Kredse, der leger uafhængigt af hinanden, hvorved det ogsaa bliver muligt at sætte flere Børn i Arbejde samtidigt.

Læreren bør i det Hele se til, at enkelte Børn ikke løber for længe, men at de hyppigt skiftes, saa at mange Børn kan komme med i den aktive Del af Legen; Børnene maa fra Begyndelsen være inddelt saaledes, at Skiftningen gaar hurtigt for sig.

**2. Røvere og Soldater.**

Børnene deles i to lige store Partier i hver sin Ende af Salen. Der slaas en Kridtstreg paa tværs over Midten af den. Det ene Parti, Røverne, løber frem og lægger sig paa Maven med Hovedet over Stregen, og paa givet Signal (f. Eks.: fyr!) begynder de at fyre paa det andet Parti, Soldaterne, ved at slaa Hænder og Fødder i Gulvet. Naar der derefter fløjtes eller gives andet Signal, skynder Røverne sig at flygte; Soldaterne stormer frem og søger at fange dem, inden de er naaet tilbage til deres Tværvæg, hvor de er i Fristed. De, der bliver fangne, føres i Fængsel, hvor de bliver, indtil Partierne skifter. Soldaterne begynder da med at fyre paa Røverne. — Det er en god lille Leg, der sætter mange i Arbejde.

III. **1. Troldehovedet.**

Lærerinden eller et af Børnene tegner en Kreds, der udstyres som et Troldehoved med stor Mund og store

Tænder. Børnene staar ude omkring og skal nu søge at skubbe hinanden ind paa Troldehovedet; naar et Barn er kommen derind, er det »ædt« af Trolden og bliver staaende derinde, indtil Legen standser.

Børnene kan deles i 2 Partier; det ene Parti har vundet, naar det har faaet hele det andet Parti ind paa Troldehovedet.

IV. 1. **Kapløb,** paa langs ad Salen.

Børnene staar paa to Rækker ved den ene Tværvæg bag en Kridtstreg. Paa givet Tegn løber forreste Række Kapløb til den anden Tværvæg, sætter en af Hænderne mod denne, vender om og løber tilbage til den anden Række. Den, som først kommer over Kridtstregen, har vundet. Rækkerne skifter.

2. **Kapløb fra fremliggende Stilling,** paa langs ad Salen.

Som forrige, kun ligger den Række, der skal løbe, paa Maven bag Kridtstregen og skal atter vende tilbage til samme Stilling.

3. **Kapløb paa fire forlæns,** paa tværs eller paa langs ad Salen.

4. **Kapløb under Bom.**

Bommen sænkes til Knæhøjde eller lidt derover. Børnene skal under Bommen baade paa Henvejen og Hjemvejen; iøvrigt som ovenfor under 1.

5. **Kapløb,** gennem Rudestigens nederste Ruder.

Der kan her ikke løbe flere Børn, end der er Fag i Rudestigen. Børnene skal krybe igennem hver sin Rude med Hovedet forrest baade paa Henvejen og Hjemvejen. Opstilling som ovenfor under 1.

V. 1. **Hans og Grete.**

Opstilling i Kreds. Der vælges en til at være *Hans* og en til at være *Grete*, begge bindes for Øjnene, hvorefter de føres til hver sit Sted indenfor Kredsen. — Hans skal fange Grete. — For at faa at vide, hvor Grete befinder sig, spørger Hans af og til: Grete, hvor er du? Grete skal da klappe i Hænderne og svare: Her! Hans løber efter Lyden og prøver at faa fat i Grete.

Kredsen skal skærme Hans og Grete mod at løbe imod Væggene eller andre Genstande.

## Aandedrætsøvelser.

**Blæsebælg.**

Børnene foretager hørlig Ind- og Udaanding.

# 2. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

I. **1. Frontopstilling.**

Faas lettest efter Vending fra Flankeopstilling med Arms Afstand.

III. **1. Inddeling i Flanke- eller Frontopstilling.**

Foretages først saaledes, at Lærerinden gaar ned langs Rækken og giver hvert Barn Nummer. Senere kan Fløjmanden udføre denne Inddeling.

IV. **1. Vendinger med Hop.**

Øves, uden at Retningen angives ved Tegn.

V. **1. Udrykning fra Flankeopstilling.**

Ligesom i 1. Skoleaar opstilles Rækkerne i tilstrækkelig indbyrdes Afstand, saa at Rækkeaabning ikke behøves. Etter og Toer viser med Armen, til hvilken Side de skal gaa, naar de skal rykke ud. Børnene tæller Takten højt.

VI. **1. 1 Skridt fremad.**

Der begyndes nu med venstre Fod.

**2. 2 og 3 Skridt til Siden.**

Der gøres Hælhævning, før Skridtet eller Skridtene begynder. Hælene holdes hævede under disse og sænkes først, naar de er samlede efter sidste Skridt. For 2 Skridt kan der altsaa kommanderes og tælles saaledes: *Med Hælhævning, 2 Skridt til venstre — gaa!* 1 (Hælhævning) — 1 — 2 — 3 — 4 — (Skridtene) — 5 (Hæl-

sænkningen). — Denne bestemte Form for Sideskridt skal kun bruges til en fremmelig 2. Klasse; ofte vil det være rigtigt at tage Skridtene med fri Form endnu i denne Klasse.

**3. 1 Skridt baglæns.**

Udføres med forudgaaende Hælhævning og efterfølgende Hælsænkning som ved Skridt til Siden (jfr. foreg. Øvelse).

**VIII. 1. Opmarch.**

Staar Børnene paa langs ad Salen i 1 Række i Flankeopstilling, kan de ved at løbe op til venstre eller til højre i Linie med Fløjmanden faa Frontopstilling paa tværs ad Salen. Børnene har da gjort *Opmarch* til venstre eller til højre, eftersom de er kommen paa venstre eller højre Side af Fløjmanden. Det kan enten være hele Rækken (for saa vidt der er Plads) eller Dele af den, der foretager denne Opmarch. I sidste Tilfælde maa Fløjmændene for hver Del være udpegede og vide, at de skal staa stille.

**2. Bagom-Opmarch.**

Hvis man f. Eks. vil have Børnene til at marchere til Ribberne og gøre det let for dem straks at finde hver sin Ribbe i Rækkefølge, kan *Bagom-Opmarch* anvendes. Rækken marcherer da i Flankemarch. Højre Fløjmand gør Holdt, naar hun er kommen til den for hende bestemte Ribbe, vender Ryggen imod den og staar i eet Skridts Afstand; den næste gaar bagom hende og stiller sig med Ryggen mod næste Ribbe; den tredie gaar bagom de 2 første og stiller sig med Ryggen mod tredie Ribbe o. s. v., til hele Rækken er kommen paa Plads ud for hver sin Ribbe. Lignende Bagom-Opmarch kan af og til finde Anvendelse ved Opstilling ogsaa ved andre Redskaber. Hvad Opstilling ved Ribberne angaar, kan man dog ogsaa lade hvert Barn have sin bestemte Ribbe, som det ad korteste Vej løber hen til fra den Opstilling, det i Øjeblikket staar i.

**IX. 1. Hilsen under Gang forbi Lærerinden.**

Børnene hilser enten ved en lille Nejning eller ved en Bøjning af Hovedet, idet de gaar forbi Lærerinden.

## Benøvelser.

**I. 1. Skiften mellem støthugsidd. og støtknæst. Still.**

Børnene staar med Siden mod Ribberne og støtter nærmeste Haand i Hoftehøjde. De indtager hugsiddende Stilling, og der kommanderes f. Eks.: *Paa Knæ! Paa Hug! Det samme — Et! — To!*

**2. Støthugsidd. enk. Benstrækn. fremad.**

Støtte ved lav Bom med begge Hænder, senere ved Ribbe med een Haand. Hugsiddende Stilling indtages, og der kommanderes: *Venstre Ben — frem! Tilbage!* Senere kan Fødderne skiftes med et Hop paa Kommandoen: *Skift!*

**II. 1. St. Hælhævn.**

Indøves med Støtte i sidestaaende Stilling.

**III. 1. Vingbredst. Knæbøjn.**

Knæbøjningen saa dyb som mulig, men uden at Hælene hæves fra Gulvet.

**2. Støtst. hurtig og langsom halv*) og dyb Knæbøjn. m. samtidig Hælhævn.**

**3. Bredst. skiftevis enk. Knæbøjn.**

Børnene staar i Bredstilling med rigelig Afstand mellem Fødderne. Der kan f. Eks. kommanderes: *Bøj Knæene, eet ad Gangen, — Et! — To!* Paa *Et!* bøjes venstre Knæ i det mindste halvt, paa *To!* strækkes det og samtidig bøjes højre, og saaledes gaas der i en vuggende Bevægelse fra den ene Knæbøjning til den anden. Kroppen holdes lodret. Armene kan være ret- eller vingstillede.

I Begyndelsen kan Øvelsen udføres med Støtte af begge Hænder mod en Bom i Hoftehøjde. Hænderne maa da under Bevægelsen glide noget fra den ene Side til den anden.

---

*) Ved *halv Knæbøjning* forstaas det samme. som hidtil er kaldt Knæbøjning, nemlig Bøjning af Knæene til ret Vinkel i Knæleddet. Ordet: *halv* indføres for at kunne skille den tilstrækkelig tydeligt fra dyb (eller maaske rettere *hel*) Knæbøjning. Det bør fremhæves. at halv Knæbøjning aldrig maa gøres for lille; det gør mindre, om den bliver en Smule for stor.

Børnene kan ogsaa støtte Ryggen mod Bommen, der i saa Fald maa være lidt højere, eller mod Ribberne. Det er let med denne Støtte at holde Kroppen lodret.

Endelig kan Øvelsen udføres parvis med Ringfatning eller i Række med Kædefatning.

## Armøvelser.

I. **1. St. Armbøjn.**

I denne Klasse maa Armbøjningen tages forholdsvis frit. Kun maa der lægges megen Vægt paa, at *Lænden ikke svejes*, hvad der er stor Tilbøjelighed til i denne Alder, og at Hovedet ikke falder frem. I en senere Alder bør Armbøjning af og til øves med Ryggen mod en Ribbe eller i rygliggende Stilling. Baade Hænder (Tommelfingre) og Albuer skal da naa den plane Flade, som Ryggen støttes imod; Eleverne faar derved en Følelse af, hvordan en rigtig Bøjstilling skal være. — Det er ogsaa nyttigt undertiden at foretage Armbøjning fra Talestilling. Underarmene skal da holdes stærkt bagudført under Hændernes Bevægelse op til Skulderen.

**2. Fletstilling.** (Issefatning).

Kommando: *Isse — fat!* Hænderne lægges paa Issen, saa at Fingerspidserne berører hinanden, og Haandfladen vendes nedad. Øves først fra Strækstilling, senere fra Favnstilling. Fletstillingen faas lettest rigtig, naar Børnene indtager den staaende med Ryggen mod en Ribbe eller en Væg, imod hvilken Hoved og Albuer da trykkes fast.

Det er lettere ved denne Form af Fletstilling end ved den almindelige at faa navnlig Hoved, men ogsaa Albuer vel tilbage.

II. **1. Bøjst. Armstr. udad.**

III. **1. Trækst. Armsving fremad-opad.**

**2. Halvstr. st. Armskiftn. ved Sving.**

IV. **1. St. Armfør. i Kreds.**

Udføres langsomt i store Kredse.

VI. **1. St. Armvridn. udad** (til Talestilling).

## Halsøvelser.

**1. St. Hovedbøjn. bagud.**

Der tilstræbes en mere korrekt Form end i 1. Skoleaar.

**2. St. Hoveddrejn.**

## Spændbøjning.

**1. Rygligg. Spændbøjn.**

Som favnrygliggende Spændbøjning, S. 6, men Armene i Retstilling; Haandfladen kan vendes opad.

## Hævøvelser.

II. **1. Buehæng. Still.**

Bom lidt over Hovedhøjde, efterhaanden lavere. Stillingen indtages frit.

**2. Skiften mell. Fald- og Buehæng i Løb.**

Bom i Hovedhøjde. Efter at Faldhæng er indtaget, kommanderes: *Til Buehæng — løb! Til Faldhæng — løb! Det samme — Et! — To!*

III. **1. Vandret Vantgang med Drejning.** Ribbe.

Børnene staar paa nederste Ribbe og griber om en Ribbe lidt under Strækhøjde. Herfra Armgang med Drejning som i en Bom, men med Støtte for Fødderne.

IV. **1. Bøjhæng bred højst. Haandgang nedad og opad.** Ribbe.

Børnene staar i Bredstilling paa en af de nederste Ribber og griber om en Ribbe i Hovedhøjde. Kommando: *Haandgang nedad — Begynd! Haandgang opad — Begynd!* Allerede samtidig med første Haands Flytning under Haandgang nedad strækkes Armene, og Kroppen sænkes og skydes saa langt bagud som muligt ved stærk Bøjning af Hofteleddene. Det gælder om at faa Hænderne saa tæt ned til Fødderne som muligt uden at bøje Knæene. Derefter Haandgang opad til Udgangsstillingen.

**2. Strækhæng. Armgang opad.** Ribbe.

**3. Strækmodhæng. Armgang med Vending paa Midten af Bommen.**

Naar Midten af Bommen er naaet, flyttes først forreste, derpaa bageste Haand om paa den anden Side af Bommen, og Armgangen fortsættes i samme Retning, men med den anden Haand forrest.

VI. **1. Bøjfrahæng. Kropsænkning.** Ribbe

Hænderne langt fra hinanden. Hoved og Ben godt bagudførte, Brystet frem mod Ribben. Børnene maa i Begyndelsen ikke gaa for højt op.

**2. Bøjtværhæng. Kropsænkning.** Bom.

Bommen sættes med sin øverste Kant i Hovedhøjde. Børnene gaar ind under Bommen, fatter den med Hænderne tæt ved hinanden, Armene bøjede, Hovedet holdt bagudbøjet lige under Bommen, Brystet løftet højt op mod den; de mindre Børn kan om fornødent staa paa Taa. Derpaa kommanderes: *Hæng!* Fødderne løftes bagop, og den bøjhængende Stilling holdes om muligt et Øjeblik, indtil der kommanderes: *Sænk!* Sænkningen bør ske langsomt, saa at de arbejdende Muskler ikke pludselig giver efter. Paa Kommandoen: *Staa!* sættes Fødderne til Gulvet, og Udgangsstillingen indtages.

VIII. **1. „Dovendyrsgang“.**

Vandret, senere skraa Bom i Brysthøjde; Fatning med Tværgreb; Benene svinges op over Bommen, et fra hver Side; den ene Fod lægges over den anden, saa at det underste Ben hviler med Smalbenet mod Kanten af Bommen. Derefter baglæns Armgang, hvorunder Benene trækkes henad Bommen.

IX. **1. Forlæns Kolbøtte.** Lav Bom.

Bommen sættes lidt under Hoftehøjde. Børnene fatter den med Tommelfingrene fremad, og paa Kommandoen: *Kolbøtte — Nu!* lægger de sig frem over Bommen, bøjer Hofte- og Knæled stærkt og gaar saaledes rundt om Bommen. For at hindre den almindelige Fejl, at Hofteleddene bøjes for lidt, skal man fremhæve, at Fødderne skal naa Gulvet lige under Bommen. — Efter nogen Øvelse kan Børnene gøre 2, 3 eller flere Kolbøtter rask

efter hinanden og omkap. Man kan f. Eks. lade dem strække den ene Arm op til Tegn paa, at de er færdige.

**2. Bøjhængst. forlæns Omsving.** Ringe eller Tov.

## Ligevægtsøvelser.

I. **1. Staa paa eet Ben,** paa Skammel eller Bænk. (Se S. 8).

**2. Staa paa eet Ben med Ombytning af Fødderne med Hop.**

Se S. 8, blot gøres Ombytningen her hurtigt med et Hop.

**3. Løfte eet Ben over de foldede Hænder.**

Først løftes den ene Fod over de foldede Hænder og tilbage igen; derefter den anden; senere løftes begge Ben, det ene efter det andet, over Hænderne, inden noget af dem føres tilbage.

**4. Hinkekamp.**

Børnene staar paa eet Ben og fatter parvis hinandens Skuldre; de søger derpaa under Hop og ved Brug af Armene at faa hinanden til at sætte den løftede Fod til Gulvet. — De kan ogsaa med korslagte Arme hoppe paa eet Ben mod hinanden og ved Skub søge at opnaa det samme. Den sidste Form kan øves saaledes, at Børnene staar i en Ring; det gælder da om hinkende at skubbe hinanden ud. Der kan være to eller flere i hver Ring.

**5. Parvis sparkst. Hop i Ring.**

To lægger højre Haand paa hinandens venstre Skulder og fatter hinandens løftede højre Ben ved Anklen med venstre Haand. I denne Stilling hopper de rundt, idet de søger at faa Fart i Bevægelsen ved at trykke det løftede Ben mod Kammeratens Hofte.

II. **1. Sidest. Opstigning.** Lav Ligevægtsbom.

Bommen i Begyndelsen under, senere i Knæhøjde. Staar Børnene med venstre Side mod Bommen, sættes

venstre Fod paa den, og staaende Stilling paa eet Ben indtages. Nedgangen kan ske ved, at Børnene træder langsomt ned paa Gulvet paa højre Fod, eller ved at de sætter højre Fod paa Bommen foran venstre og træder ned paa venstre Fod paa modsat Side af Bommen. I sidste Tilfælde har Børnene med det samme den Stilling, der kræves, naar de atter skal træde op paa Bommen.

**2. Sidest. Opstigning.**

Lav Ligevægtsbom med Kvartvending og Nedspring fremad.

Staar Børnene med venstre Side mod Bommen og altsaa træder op paa venstre Fod, skal de, naar de har funden Ligevægten, vende sig til højre paa venstre Fodbalde og sætte højre Fodbalde til Bommen.

**3. Frontst. Opstigning.**

Lav Ligevægtsbom. Dybdespring fremad.

Ligevægten søges holdt et Øjeblik paa begge Fodbalder, inden Nedspringet gøres.

III. **1. Forlæns Ligevægtsgang.**

Lav Bom.

**2. Sidegang med Krydsning af Benene.**

Paa Streg eller Fure i Gulvet.

## Sideøvelser.

I. **1. „Male Kaffe“ med Ringfatning.**

To giver hinanden Hænderne i Ringfatning og drejer sig rundt under Løftning af Armene. De første Gange lader man Børnene løfte det ene Par Arme og vende sig halvt om imod dem, inden Drejningen begynder, da de ellers let tager fejl af den Side, de skal begynde til. — Efter nogen Øvelse kan Børnene staa ganske tæt sammen og fatte hinandens Hænder med Armene i Favnstilling;

under Drejningen gælder det da om at holde Armene strakte og i hinandens Forlængelse. — Begge Former kan gøres enten paa Stedet eller under Forflytning til Siden. I sidste Tilfælde kan Børnene tage Opstilling langs Væggene i to Rækker med dobbelt Afstand (f. Eks. ved Gang rundt), eller de kan gøre Øvelsen langs med en lav Bom, en paa hver Side.

**2. Udfaldst. parvis Trækkekamp med een Haand.**

Børnene staar i to Rækker og vender venstre Side mod hinanden; de giver hinanden venstre Haand, sætter deres nærmeste Fod med Yderrandene mod hinanden og flytter højre Fod ud i et langt Udfald. I denne Stilling gælder det om at trække sin Kammerat over til sig uden at flytte sine Fødder. Begge maa stadig holde venstre Ben strakt.

**3. „Trække Krog“.**

Børnene staar i to Rækker midt i Salen, giver hinanden venstre Arm (Armkrogsfatning) og søger at trække hinanden til hver sin Væg.

**II. 1. Vingknæst. Kropvridn.**

**2. Vingbredst. hurtig Kropvridn. i 2 Tempoer.**

**III. 1. Vingknæsidd. Sidebøjn.**

**2. Vingknæst. Sidebøjn.**

**3. Favnbredst. Sidebøjn. med Slag paa Benet.**

Bøjningen maa gøres ret hurtigt. Ved at lade Børnene give sig et Slag saa langt nede paa Benet som muligt opnaar man at faa Bøjningen stor.

**V. 1. Haandfæstet høj Sidelign.**

Børnene staar med Ansigtet mod Ribben, og idet de bøjer Knæene, fatter de med underste Haand i en af de nederste Ribber og med øverste i passende Afstand derfra; derefter kastes Fødderne samlede ud fra Ribben, idet Kroppen vendes til Sideligning. Fri Form.

**2. Fri Sidelign.**

Efter at haandliggende Stilling er indtaget, f. Eks. ved

Fremadløb paa Hænder, drejes Kroppen om til Sideligning med den frie Arm enten holdt ned langs Siden eller holdt lodret i Vejret. I Stedet for at lægge den ene Fod oven paa den anden kan Børnene støtte dem begge paa Gulvet, den øverste Sides Fod forrest.

## Forsideøvelser.

I. **1. „Sætte til Vægs“.** Skulderfatning.

Børnene staar i to Rækker med Front mod hinanden. Venstre Fod sættes frem som ved et Fremfald med Knæet stærkt bøjet. Rodekammeraterne lægger Hænderne paa hinandens Skuldre. Paa givet Signal søger de at skubbe hinanden til hver sin Væg. Man kan ogsaa lade Børnene fatte hinanden i Albuleddet, som da holdes noget bøjet. Armene faar derved mere Arbejde.

II. **1. Vingknæsidd. Kropbøjn. bagud til Gulvet med Fremstrækn. af Benene til rygligg. Still.**

Fra vingknæsiddende Stilling med Knæ og Hæle adskilte lægges Overkroppen bagover til Gulvet, og Benene strækkes frem, saa at rygliggende Stilling fremkommer. Opgangen til Retstilling kan ske enten paa almindelig Maade eller gennem hurtig Omkringvending til Fremligning og derfra Opspring. (Se S. 10).

**2. Vingknæst. Kropbøjn. bagud.**

III. **1. Støtrygligg. Kroprejsn. til Siddestill.**

Fødderne under nederste Ribbe.

**2. Vingrygligg. Kroprejsn. til Siddestill.**
Uden Støtte for Fødderne.

IV. **1. Str. rygligg. Bensvømn.**

I strækrygliggende Stilling kommanderes: *Bensvømning Et*! — *To*! — *Tre*! Paa *Et*! bøjes Knæene og føres stærkt udad, idet Hælene løftes fra Gulvet og trækkes saa nær hen til Sædet som muligt. Paa *To*! strækkes Benene under stærk Udadføring og holdes herunder tæt over Gulvet. Paa *Tre*! samles Benene og sænkes til Gulvet.

Øvelsen gøres sværere, ved at Benene holdes løftede

fra Gulvet, saa længe Bensvømningen varer. — Efter nogen Øvelse sker Bevægelsen i to Tempoer, idet Benene samles umiddelbart efter Strækningen, saaledes som de skal under virkelig Svømning.

**2. Str. rygligg. skiftevis Benløftn.**

I strækrygliggende Stilling kommanderes: *Venstre Ben* — *løft*! (Benene løftes 45°, senere 90°) *Benskiftning* — *Et*! — *To*! Paa *Et*! sænkes venstre Ben og højre løftes, paa *To*! omvendt. *Højre Ben* — *sænk*! Øvelsen bør fortrinsvis foregaa i Takt. Den gøres sværere ved, at Benene ikke rører Gulvet under Sænkningen.

**IV.** **1. Str. hængst. Cykling.** Ribbe.

Jfr. Øvelse IV 1. S. 11.

**2. Str. hæng. Cykling.** Ribbe.

**V.** **1. Buehaandligg. Bensving fremad og bagud mellem 2 Bænke.**

Ved buehaandliggende Stilling forstaas Haandligning med svejet Ryg, saa at Overkroppen omtrent hænger lodret ned mellem Armene. Fra denne Stilling mellem 2 Bænke kommanderes: *Bensving fremad* — *Et*! — *To*! Paa *Et*! svinges Benene fremad, idet Knæene bøjes, og Fødderne sættes til Gulvet. Kroppen rettes vel ud, ved at Underkroppen løftes, og Hovedet lægges bagover, saa at en Slags haandliggende Stilling med Ryggen nedad fremkommer. Paa *To*! svinges Benene tilbage igen.

**2. Høj haandligg. Fodflytning fremad.**

## Rygøvelser.

**I.** **1. Trækkekamp med Kædefatn.**

Børnene staar i to Rækker med Front mod hinanden i et godt Skridts Afstand, Børnene i den ene Række ud for Mellemrummene i den anden. Der tages Kædefatning, og venstre Fod sættes frem; paa et givet Signal søger den ene Række at trække den anden til den Væg, den har Ryggen imod. Kroppen lægges lidt bagover, Ryggen holdes saa vidt mulig ret. — Børnene maa staa

efter Højde. Højre Fløjmand ombyttes med næstnederste for at faa mere »Ligevægt« paa Fløjene.

**2. Haandligg. Nakketræk.**

Børnene ligger parvis med Ansigtet mod hinanden og med en Gjord, sammensyet i en Ring, om Nakken. Den ene forsøger da at trække den anden med sig. Øvelsen er en fortrinlig Holdningsøvelse, idet den særdeles kraftigt sætter de Muskler i Arbejde, der holder Hovedet oprejst og den øverste Del af Ryggen ret.

**3. Ving (bred) sidd. Kropstrækn. med Nakkestøtte af Kammerat.**

Etterne sætter sig ned, i Begyndelsen med Fødderne støttede mod en Væg, Knæene let bøjede. Toerne staar bag ved hver sin Etter i bredvinkelstaaende Stilling (fri Form), lægger den ene Haand oven paa den anden med Haandfladen opad eller folder Hænderne. Etterne fælder sig noget bagover og lægger Hovedet i Toernes Hænder. Ved kraftigt Arbejde navnlig med Rygstrækkerne løfter Etterne sig op i Bue, hvilende alene paa Nakken og paa Fødderne. Det er en udmærket Holdningsøvelse og i visse Henseender en god Forøvelse til Spændbøjning.

**4. Trækbukhængst. Benopsving. Stuphæng.** Ribbe.

Børnene staar med Front mod Ribben i et kort Skridts Afstand, lægger Hænderne paa Ryggen med Haandfladerne bagud (i Begyndelsen med den ene Haand inden i den anden), bøjer sig helt forover, idet de samtidig bøjer Knæene, og sætter Skuldrene mod Ribben; derpaa fatter de i denne med Armene strakte (Tommelfingrene mod hinanden) og løfter Benene op til lodret Stilling, først gennem Bøjning af Knæene, senere med strakte Knæ. Ved Nedgangen holdes Korsryggen saa længe som muligt mod Ribben for at hindre, at Benene kommer i for stærk Fart; dertil hjælper ogsaa, at Benene føres bøjede ned. Efter nogen Øvelse kan Benene dog holdes strakte. Fødderne sættes til Gulvet ret tæt ved Ribben, da det ellers er vanskeligere for Barnet at rejse sig op.

III. 1. **Bredst. Kropbøjn. nedad med Fatning om een Ankel („kysse Knæet“).**

Se S. 12, III. 2.

2. **Str. bredst. Huggeslag.**

Kommando: *Huggeslag* — *Nu*! Under en hurtig Kropbøjning nedad svinges Armene kraftigt nedad-bagud paa Siden om Benene; uden Standsning rejses Kroppen op til Strækstilling, helst med en lille Hovedbøjning bagud.

IV. 1. **Bøj frembueligg. Vuggen („Gyngehest“).**

2. **Str. frembueligg. Vuggen („Gyngehest“).**

3. **Fodstøtt. frembueligg. Armsvømning.** Fri Form.

## Gang og Løb.

I. 1. **Dværggang og Kæmpegang.**

Kommando: f. Eks. *Gaa som smaa Dværge* — *Nu*!

Børnene gør sig saa smaa som muligt ved at bøje Knæene og gaa i hugsiddende Stilling. *Gaa som store Kæmper* — *Nu*! Børnene gør sig pludselig saa store som muligt ved at strække Knæene, løfte sig paa Taa og strække Armene i Vejret.

2. **Gang med stive Arme og Ben.**

Armenes Sving skal være temmelig store og Skridtene ret korte.

3. **„Hansemand“.**

I. 1. **Gang med korte og lange Skridt.**

De korte kan tages med Appel. — Overgangen bør ske pludseligt.

2. **Gang med Opslutning.**

Gang paa Stedet, naar hver har naaet sin Plads.

3. **Indøvelse af Gang med Holdt.**

Eet Skridt fremad (med eller uden Tramp) kan betragtes som den første Indøvelse af Holdt, særlig dersom Børnene staar med den ene Fod fremme. I dette Til-

fælde flyttes bagerste Fod forbi forreste (1) og denne trækkes til (2). Fra almindelig Gang i Takt indøves Holdt lettest ved, at begge dets Tempoer gøres med Tramp.

III. **1. Gang med Appel paa 2.**

Ensidig, derfor maa der skiftes med den Fod, der slaar Appellen.

**2. Gang med 4 Appelskridt og 4 Taaskridt.**

IV. **1. Indøvelse af Omtrædningsgang.**

Børnene staar i Flankeopstilling med Hænderne paa hinandens Skuldre. De gør da Polkatrin fra den ene Side til den anden; det vil sige, de gør et kort Skridt til venstre (1—2) og derefter flyttes venstre Fod lidt ud til Siden i en kort Bredstilling (3). Naar de derpaa skal til højre, flyttes først højre Fod lidt til højre (1), venstre trækkes til højre (2), og højre Fod flyttes ud i en kort Bredstilling (3). Naar Børnene kan gøre disse Flytninger af Fødderne nogenlunde i Takt, kan Læreren ved at tage fat i Fløjmandens Hænder trække Rækken fremad under Bevægelserne, saa at Trinnene nu tages skraat fremad i Stedet for lige til Siden. Jo mere Børnene trækkes fremad, desto mere kommer Bevægelserne til at ligne dem, der skal gøres under almindelig Omtrædningsgang, og paa denne Maade læres Omtrædningsgang hurtigt og let.

VIII. **1. Sidegang i Kreds med Skulderstøtte.**

Børnene lægger Hænderne paa Sidekammeraternes Skuldre for at undgaa at træde hinanden paa Fødderne.

XI. **1. Løb i Kreds med Kædefatning.**

Børnene staar i Kreds bag hinanden og giver hinanden Hænderne ved at række den ene Haand frem og den anden Haand bagud og løber almindeligt Løb fremad med denne Fatning. Kommanderes der: *Omkring*!, vender Børnene sig omkring uden at slippe Taget og løber i modsat Retning.

**2. Galop med samme Fod forrest.**

Skal venstre Fod være forrest, vender Børnene sig halvt til højre. Løbet har nogen Lighed med Sideløb, idet der efter hver Fremflytning af venstre Fod gøres et Hop, hvorunder højre Fod trækkes hurtigt frem til ven-

stre med hørlig Sammenslagning af Hælene. — Dette Galopløb kan enten ske rundt i Salen i Flankeopstilling eller paa tværs ad Salen i Frontopstilling.

**3. Løb i Kreds med Indøvelse af at holde Afstand.** Uden Takt.

XII. **1. Løb med Tramp.** I Takt.

**2. Løb med Klap i Hænderne.** I Takt.

XV. **1. Sideløb paa Fløjt fra Gang med fast Fodslag.**

## Spring.

I. **1. Løbespring eller Højdespring over liggende Kammerater.**

Børnene staar opstillet langs Væggene med nogenlunde ens Mellemrum. Der kommanderes: *Paa Maven — ned!* Den, der udpeges til at begynde, rejser sig hurtigt og begynder Springene over sine Kammerater. Naar hun er naaet over de nærmeste 4—5 Kammerater, rejser den næste sig og følger efter hende og saaledes videre. Saa snart en er naaet tilbage til sin Plads, lægger hun sig ned.

**2. Støtst. Hop til halvhæng. Stilling.** Ribbe.

Børnene staar med Front mod Ribben og støtter den ene Haand i Brysthøjde. Der kommanderes: *Op!* *Ned!* Paa *Op!* forsøger Børnene ved et kraftigt Hop at gribe saa højt op i Ribben som muligt med den anden Haand. Paa *Ned!* svinges Benene strakte lidt bagud, og Nedspring gøres med Støtte mod Ribben.

II. **1. Hop fremad.**

Fri Form, dog dyb Knæbøjning i Nedspringet.

**2. St. Hop paa Stedet.**

Fri Form, Hoppene gøres saa høje som muligt; dyb Knæbøjning i Nedspringet.

**3. Hop paa Stedet med strakte Knæ og Vending med højt Hop.**

4. **Ving taast. Hop paa Stedet med Benspredn. og -saml.** I Takt.

IV. 1. **Gangst. Højdespring.** Lav Snor eller lavt fast Redskab.

Ved dette Spring gøres den første Begyndelse til at lære Børnene at tage Aftryk med bestemt Fod. De staar tæt ved Redskabet, sætter en bestemt Fod frem i Gangstilling paa Opspringsstedet og springer paa given Kommando med Aftryk af den fremsatte Fod.

V. 1. **Dybdespring med samlet Aftryk.** Skamler.

Fri Form, hyppigt dyb Knæbøjning i Nedspringet.

2. **Strækhængst. Dybdespring fremad.** Ribbe.

Fra strækhængstaaende Stilling ved Ribbe kommanderes: *Dybdespring fremad — Spring!* Benene svinges kraftigt fremad og standses med et Ryk, hvorved Kroppen føres ud fra Ribben, Hænderne slipper, og Nedspring gøres saa langt fremme som muligt I Begyndelsen dyb Knæbøjning i Nedspringet med Hænderne støttede paa Gulvet. Knæene uden om Armene.

IX. 1. **Kattespring paa langs ad Bænk.**

Fra hugsiddende Stilling paa Bænken springes der frem paa Hænderne, og Fødderne føres uden om Bænken til Gulvet. Derpaa springes der atter frem paa Hænderne, og Fødderne trækkes op paa Bænken tæt bag ved Hænderne til hugsiddende Stilling o. s. v.

X. 1. **Sidest. brystvendt Sidespring paa Stedet.**

Bøjede Knæ, lav (skraa) Bom eller skraa Bænk.

Staar Børnene med højre Side mod Bommen, lægges den venstre Haand lige foran højre paa denne omtrent lige ud for det Sted, hvor de staar, saa at de under Springet kan faa Kroppens Vægt ind over Armene. Naar de er kommen over paa modsat Side af Bommen, byttes Hænderne om før Hoppet tilbage. Sker Springet over en Bænk, griber Hænderne lige ud for hinanden om Bænkens Kanter.

XI. **1. Str. modhæng. Sving med Nedspring i Bagudsvinget.**

Bom lidt over Strækhøjde. Børnene staar lidt fra Bommen; i Opspringet bøjer de Armene og løfter Knæene for ved Strækningen af dem at faa Kroppen i Sving.

## Behændighedsøvelser.

II. **1. Fortsat forlæns Kolbøtte.** Madras, Gulv.

Den ene Kolbøtte følger umiddelbart efter den anden. Paa Gulv kan Øvelsen foretages med Børnene i passende Afstand i Flankeopstilling Salen rundt eller i Frontopstilling paa tværs ad Salen.

**2. Forlæns Kolbøtte med Tilløb.** Madras.

**3. Forlæns Kolbøtte fra lodret Haandligning.**

Fra lodret haandliggende Stilling med Hænderne temmelig tæt ved Ribben bøjer Børnene Armene, sætter Hovedet noget fremadbøjet til Gulvet og lader sig rulle over paa Ryggen med godt bøjede Hofteled, saa at Fødderne holdes hen over Hovedet.

**4. Sidd. baglæns Kolbøtte.**

III. **1. Haandst. Still. fra Stuphæng.**

I stuphængende Stilling stikkes den ene Fod ind i Ribben og hages fast, mens Hænderne en for en sættes til Gulvet.

**2. Hovedst. Still. mod Væg.**

En Madras, helst Rullemadras, lægges ind til en Væg Børnene sætter Hovedet mod Madrassen tæt ved Væggen, for at de uden Frygt for at falde bagover kan øve sig paa at staa paa Hovedet.

V. **1. Møllevending.** Fri Form.

Møllevending er en udmærket Behændighedsøvelse, som ogsaa smaa Piger uden Fare kan øve sig paa.

## Lege og Boldspil.

**1. Og Ræven rasked over Isen.**

(Melodi: se Sanglege, udgivne ved Thyregod, Side 44).

Og Ræven rasked over Isen.
Og Ræven rasked over Isen.
Saa faar vi Lov, saa faar vi Lov
at synge [Snedkerens] Vise:
Her ser I [Snedkeren], som han gaar,
og som han sidder, og som han staar,
ja som han sidder, og som han staar,
og som han drejer sig i Dansen.

Legemaaden er som: Jeg gik mig over Sø og Land (se S. 17). For hver Gentagelse af Sangen indsættes et nyt Ord for *Snedkeren*; den, der er inde i Kredsen, efterligner den Stands Beskæftigelse, som hun nævner, og alle Børnene i Kredsen gør det efter.

Ved sidste Linje sætter Børnene Hænderne i Siden og drejer sig rundt.

**2. Syvtrin.**

1. |: Tra la la la la
tra la la la la
tra la la la la la la :|
Først det ene Ben,
2. saa det andet Ben,
3. saa det ene Knæ,
4. saa det andet Knæ,
5. saa den ene Haand,
6. saa den anden Haand
7. og saa Hovedet.

Opstilling i Kreds. Børnene danser rundt i Sideløb til Sangens: Tra la o. s. v. Naar denne Trallen er gentaget to Gange, standses der, og Børnene sætter den ene Fod frem, idet de synger:

*Først det ene Ben*

Saa atter Sideløb under Trallen som før; derpaa standser de igen, og idet de synger:

*Først det ene Ben,*
*saa det andet Ben*

sætter de først den ene Fod frem og derpaa den anden. — Saaledes gentages Sangen og Legen, hver Gang med Tilføjelse af en ny Linje som foran angivet, indtil Børnene ved den syvende Gentagelse ligger paa alle fire og sætter Panden mod Gulvet.

**3. Missekatten**

Her kommer Missekatten
saa tyst paa Taa om Natten.
Lille Rotte, gem dig bra'!
Dig vil Missekatten ta'!

Opstilling i Kreds. Katten sidder uden for Kredsen, Rotten inde i Midten. Kredsen gaar rundt let paa Taa med stærk Knæløftning. Paa sidste Ord af Sangen begynder Rotten at løbe, og Katten farer efter den. Kredsen gaar stadig rundt, men maa ikke spærre for Katten. Naar Rotten er fanget, synges Verset færdigt i dobbelt saa hurtigt Tempo. Der kan være 2—3 Katte og 2—3 Rotter. Hver Kat fanger sin Rotte og maa ikke løbe efter de andres.

**4. Tornerose.**

(Melodi: se Sånglekar från Nääs af Otto Hellgren, S. 50).

1. Tornerose var et *vakkert Barn*, vakkert Barn, vakkert Barn;
   Tornerose var et vakkert Barn, vak-kert Barn.
2. Hun boede paa det *høje Slot*, høje Slot, høje Slot
3. Da kom den onde *Fe derind* — — — —
4. Nu skal du sove i *hundred Aar* — — — —
5. Saa voksede Hækken *kæmpehøj* — — — — —
6. Da kom den smukke *Prins derind* — — — —
7. Tornerose maa ej *sove mer* — — — —
8. Nu alle Hjærter *glæder sig* — — — — —

Opstilling i to Kredse, en større og inden i den en mindre Kreds, dannet af ca. 7 af Børnene. Den yderste Kreds er »Hækken«, den inderste »Slottet«. Inde i Slottet sidder Tornerose, og uden for Hækken staar den onde Fe og Prinsen. Paa »høje« i 2. Vers strækker

inderste Kreds Armene op, og først paa sidste »Slot« sænkes de igen. — Paa »kæmpehøj« i 5. Vers hæver yderste Kreds Armene, og paa sidste »kæmpehøj« sænkes de atter. Medens sidste Vers synges, gøres hurtigt Sideløb af alle, medens Tornerose og Prinsen svinger rundt inde i inderste Kreds. Kredsene bevæger sig i modsat Retning.

**5. Urene.**

(Melodi: se Sange og Sanglege for Smaabørn, samlede af Anna Wulff, I. Afdeling, S. 26).

1. Hvor mon det dog kan være,
at Uret ej bli'r træt?
Hvor mon det dog kan være,
det gaar ved Dag og Nat?
Tik-tak, tik-tak, tik-tak.

2. Højt oppe under Skyen
det store Taarnur er;
det ser ned over Byen
i godt og daarligt Vejr.
Tik-tak o. s. v.

3. Lidt raskere vel svinger
et Stueurs Pendul;
og mens i Takt det svinger,
det drejer sine Hjul.
Tik-tak o. s. v.

4. Smaa Lommeure ile,
de har slet ingen Ro;
de vil vist hundred Mile,
det skulde man da tro.
Tik-tak o. s. v.

Opstilling i Kreds. Medens 1ste Vers synges, gaar Børnene rundt med almindelig Gang. Paa sidste Ord før »Tik-tak« slipper de hinandens Hænder, gør Front imod Midten og staar stille. Paa »Tik-tak« føres Armene op til Rækstilling og ned igen, dette gentages for hvert Tik-tak; Armene svinger altsaa som et Pendul. I Pavsen mellem 3die og 4de »Tik-tak« tæller alle højt: »1—2«. 2det Vers synges langsomt, og Børnene gaar rundt med

langsom Gang. Paa »Tik-tak« fører de Armene til Strækstilling og ned igen. 3die Vers synges lidt hurtigere end 1ste Vers, og Gangen bliver lidt hurtigere end almindelig Gang. Armene føres denne Gang til Rækstilling. 4de Vers synges hurtigt, og Kredsen løber rundt med smaa Løbeskridt. Armene føres kun frem til midt imellem Ret- og Rækstilling.

**6. Fingerpolka.**

(Melodi: Se Sånglekar från Nääs af Otto Hellgren, S. 38).

Med min Haand jeg banker: klap, klap. klap,
med min Fod jeg tramper: trap, trap, trap,
en, to, tre, et lille bitte Hop,
saadan vi danse, indtil Legen hører op.

Opstilling i to Kredse, den ene inden i den anden, saaledes at Børnene staar parvis med Front mod hinanden. Naar de synger »klap, klap, klap», klapper de tre Gange i Hænderne, og paa »trap, trap, trap«, tramper de tre Gange med Fødderne. Under 3die Linie truer hver først med den ene, saa med den anden Pegefinger tre Gange ad sin Mage; paa »Hop« gøres et Hop paa Stedet. Under Afsyngelsen af sidste Linje kan Parrene danse Polka eller hver dreje sig rundt paa Stedet. Derpaa rykker alle en Plads til venstre, og Sangen og Legen gentages med den nye Mage o. s. v. Naar det er gaaet Omgangen rundt, saa hver møder sin første Mage igen, er Legen forbi.

**Fortrolige Baand.**

(Melodi: se Sånglekar från Nääs af Otto Hellgren, S. 93).

|: Og jeg gik rundt i Ringen
og titted mig omkring. :|
Mit Blik det faldt paa [Inger], og hende tog jeg ind,
mit Blik det faldt paa [Inger], og hende tog jeg ind.

|: Hun rakte mig sin højre Haand,
sin venstre straks derpaa. :|
Vi knytted, vi knytted fortrolige Baand, Baand, Baand,
vi knytted, vi knytted fortrolige Baand.

|: De Baand, som her vi knytted,
dem ingen løse kan. :|
Nej ingen, nej ingen kan løse disse Baand, Baand,
Baand,
nej ingen, nej ingen kan løse disse Baand.

Opstilling i Kreds. — Legen følger Sangens Ord. En Pige inde i Kredsen gaar rundt i modsat Retning af denne, og den »hendes Blik falder paa«, d. e., den hun vil tage ind, træder et Skridt ind i Kredsen. Paa »højre« og »venstre« i 2det Vers giver de hinanden Hænderne (Krydsfatning med højre Arm øverst). Ved Gentagelsen af Teksten gives der et kraftigt Haandtryk. Ved Ordene »vi knytted« strækker Nr. 1 sin højre Arm, idet hun bøjer sig over til venstre og trækker Nr. 2, der altsaa maa bøje sig til højre, med sig. — Paa næste »vi knytted«, strækker de den modsatte Arm, og de bøjer sig til modsat Side og saaledes videre fra Side til Side i Takt med Sangen. Ved Begyndelsen af næste Vers gøres Chassétrin med Armene i Promenadestilling indtil »nej ingen«, hvor Bøjningen fra før gentages; 1ste Bøjning gaar i samme Retning som Chassétrinene.

II. **1. Fra Væg til Væg.**

Jfr. Sadolins: Gymnastik med Smaabørn. S. 16.

**2. Siddetagfat.**

Ligesom Børnene ved Hængetagfat har Fristed, saa snart de hænger, er de her i Fristed, saa snart de sidder paa Hug.

III. **1. Storme Skansen.**

Bommen sænkes omtrent i Hoftehøjde. Det ene Parti, Angriberne, staar ved den ene Tværvæg; det andet Parti, Forsvarerne, staar bag Bommen. Paa givet Signal styrter Angriberne frem med Hurra og søger at komme over eller under Bommen, medens Forsvarerne søger at hindre dem heri.

**2. Den lille Grænseleg.**

Børnene deles i 2 Partier, der stilles op hver paa sin Side af en Kridtstreg. De søger at trække hinanden

over Stregen; Kampen behøver ikke at foregaa parvis, flere kan hjælpe hinanden. De, som er trukket over Stregen, er Fanger. Det Parti, som har naaet at faa flest Fanger, har vundet.

**3. Skubbekamp („Sætte til Vægs").**

Hvis Børnene staar efter Højde, staar de ogsaa nogenlunde efter Styrke og Vægt. Er de opstillede i 2 Rækker paa langs ad Salen med enkelt eller dobbelt Afstand, og de to Rækker staar med Front mod hinanden, sætter Rodekammeraterne Hænderne mod hinandens Skuldre og søger at skubbe eller sætte hinanden til Vægs.

**IV.** **1. Kapløb fra rygliggende Stilling.**

Se S. 23.

**2. Kapløb fra krydssiddende Stilling.**

Se S. 23.

**3. Kapløb paa fire, baglænds paa tværs ad Salen.**

**4. Kapløb gennem Rudestigens nederste Rude, tilbage gennem næstnederste, eller omvendt.**

Se S. 23.

## Aandedrætsøvelser.

**1. St. dyb Aanding med Hovedbøjn. bagud.**

**2. St. dyb Aanding med Armfør. udad.**

# 3. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

I. 1. **Frontopstilling i 2 Rækker.**

Afstanden mellem Rækkerne er nu den almindelige, 1 Skridt.

II. 1. **Retstilling.**

Indøves med bestemtere Form og indtages derfor af og til langsomt.

III. 1. **Inddeling.**

Foretages i hver Række, idet Børnene selv siger hver sit Nummer. Inddelingen i første Række maa være færdig, før Inddelingen i anden Række begynder.

V. 1. **Rækkeaabning fra Flankeopstilling med 2 Skridt.**

Skridtene gøres med forudgaaende Hælhævning og efterfølgende Hælsænkning. Se S. 25.

2. **Udrykning fra Flankeopstilling.**

Øves med og uden høj Tælling.

VII. 1. **Enkelt Afstandstagning** i Frontopstilling.

IX. 1. a. **Eleven kaldes til Lærerinden.**

Naar et Barn kaldes til Lærerinden, løber det rask hen til hende og staar ret et Par Skridt fra hende.

b. **Eleven gaar fra Lærerinden.**

Barnet nejer og gaar rask bort.

## Benøvelser.

I. 1. **Sparke Nøgle.**

Staaende med Siden til og med en Haand støttet ved en Ribbe forsøger Børnene at svinge det ene Ben saa højt op som muligt. En Bom, sat lidt over Hovedhøjde, kan ogsaa bruges til Støtte. Børnene staar da under Bommen i Flankeopstilling og fatter den med een eller med begge Hænder lige over Hovedet og prøver at svinge Foden op til den.

III. 1. **Støttaast. hurtig halv Knæbøjn.**

God Form tilstræbes.

2. **Støttaast langsom halv Knæbøjn.**

God Form tilstræbes.

3. **Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.**

Øves noget langsomt.

4. **Taast. hurtig halv Knæbøjn. med Armfør. udad.**

5. **Taast. langsom halv Knæbøjn. med Armfør. udad.**

IV. 1. **Vingst. Fodslutn.**

Øves i Takt og med høj Tælling.

VI. 1. **Vingst. Fodflytn. til Siden i 2 Tempoer.**

Øves med Tramp.

## Armøvelser.

I. 1. **Fletstill.** (Issefatning).

Kom.: *Med Armføring udad, Issefatning* — *Et!* — *To!* Paa *Et!* vrides Armene udad (til Talestilling) og føres gennem Favnstilling til Fletstilling; paa *To!* føres de samme Vej tilbage. Armføring udad bruges her, fordi den gør det lettere at faa Albuerne ført bagud i Fletstilling, uden at Hovedet gaar frem; desuden er den i sig selv en fortrinlig Holdningsøvelse.

II. 1. **Bøjst. Armstr. nedad.**

**2. Bøjst. Armstr. opad.**

Det er en ligesaa almindelig som skadelig Fejl, at Hovedet gaar fremad, naar man bestræber sig for at føre Armene godt bagud ved Indtagelse af Strækstilling. Børnene bør derfor vænnes til at gøre en lille Hovedbøjning bagud, samtidig med at Armene strækkes eller føres opad. Der bør saaledes her kommanderes: *Med lille Hovedbøjning bagud, Armstrækning opad* — *Et*! — *To*! Armstrækningen kan med Fordel gøres noget langsom.

**3. St. Armfør. fremad og Armstr. nedad.**

Langsom Armføring, kraftig Armbøjning.

**III.** **1. Vinkelst. Armsving i Kreds.**

Kun ringe Kropfældning fremad.

**IV.** **1. Favnst. Armfør. opad.**

## Spændbøjning.

**1. Fletrygligg. Spændbøjn.**

Den ene Haand lægges ovenpaa den anden, saa at de danner en Skaal for Nakken; Albuerne trykkes mod Gulvet. Se iøvrigt S. 6.

**2. Strækrygligg. Spændbøjn.**

Øves først med Fatning om 1. eller 2. Ribbe; dernæst uden Fatning med Hænderne knyttede og med Tommel- og Pegefinger trykket saa fast mod Gulvet, at ikke blot Ryggen, men ogsaa Hovedet løftes. Kroppen staar altsaa i en Bue fra Hænder til Sæde.

## Hævøvelser.

**I.** **1. „Hængetagfat“.**

Alle Redskaber, hvori Børnene kan hænge, sættes i saadan Højde, at disse let kan springe op i Hængestilling. I denne Stilling er de i »Fristed« eller »Helle« og kan ikke »slaas«, hvad de derimod kan, saa snart de har Fødderne paa Gulvet. Naar en er »slaaet«, er han Fanger, og den, der slog ham, er fri. Der kan være flere Fangere.

**2. Hævsving i Dobbelttov i strakte Arme med Nedspring i et Bagudsving.**

Som Hævsving S. 7, men naar Øvelsen skal ophøre, lader Børnene ved Slutningen af et Bagudsving Hænderne glide nedad Tovene og gør et almindeligt Nedspring. Tovene slippes ikke, men gives til det næste Barn.

**3. Strækttværhæng. Benoversving.** Dobbeltbom.

Den øverste Bom lidt over Strækhøjde, den underste i Begyndelsen under Knæhøjde. Overbommen fattes med Tværgreb, Hænderne tæt sammen. Benene svinges over Underbommen baade i Fremad- og Bagudsvinget, de maa derfor svinge noget i Bue ud fra Bommen.

II. **1. Skiften mellem Fald- og Buehæng ved Sving.**

Bom lidt over Hovedhøjde. Naar Faldhæng er indtaget, kommanderes: *Buehæng* — *Et*! *Faldhæng* — *To*! o. s. v. Fri Form. I Begyndelsen holdes Armene strakte, senere forsøges en Kropævning, navnlig naar der skiftes fra Faldhæng til Buehæng.

IV. **1. Strækmodhæng. Armgang paa Stedet med Sidesving og skiftevis Haandløftning.**

Bom, vandret Armstige.

Redskabet, der skal være lidt over Strækhøjde, fattes med saa stor Afstand mellem Hænderne som muligt. Svingene sker væsentligst ved Bevægelse i Lænden. Naar Benene er højest i Svinget til venstre, løftes venstre Haand og omvendt. Svingene skal foregaa i et lodret Plan, og Benenes Tilbøjelighed til at svinge rundt maa hindres; dette opnaas først og fremmest ved at have stor Afstand mellem Hænderne, og desuden ved at føre den Skulder vel fremad, til hvis Side Svinget sker.

**2. Strækhæng. Armgang nedad Ribben.**

Ryggen mod Ribben.

**3. Strækttværfaldhæng. Armgang bagud.**

Bom i Hovedhøjde. Faldhængende Stilling indtages paa langs under Bommen med en Haand paa hver Side. Hænderne flyttes i *smaa* Tag forbi hinanden og trækker Kroppen efter sig; herunder holdes Hovedet godt bagudført og Brystet vel løftet; Knæ og Vriste strakte.

**4. Stræktværhæng. Armgang bagud med smaa Tag.**
Hænderne flyttes i hurtige Tag. Kroppen maa ikke vendes under Tagene, men skal beholde samme Front.

**5. Stræktværhæng. Armgang bagud.**
Foretages i Vangerne af vandret Armstige.

V. **1. Lodret Vantgang opad og lodret forlæns Snoning nedad.** Rudestige.
Fri Form. I Begyndelsen maa Børnene ikke gaa for højt op i Stigen. For at lære dem den rette Fatning til Snoningen kan man lade dem folde Hænderne om Stigetrinnet, og derfra flytte Hænderne fra hinanden, saa at Armene krydses. Saa snart som muligt maa Børnene lære Vekseldrejning under Snoningen nedad.

**2. Vandret baglæns Snoning.** Rudestige.

VI. **1. Bøjmodhæng. Kropsænkn.** Ribbe.
I Begyndelsen med Brystet mod, senere med Ryggen mod Ribben. Hænderne langt fra hinanden.

**2. Bøjfrahæng. Kropsænkn.** Bom (Fodbagopløftn.)
Se S. 30.

**3. Strækhængsidd. Krophævn. til bøjfaldhæng. Still.** Bom.
Bommen i Begyndelsen i lav Brysthøjde, senere lavere. Faldhængende Stilling med god Afstand mellem Hænderne indtages. Derefter kommanderes: *Sid ned!* Børnene sætter sig paa Gulvet ved at bøje Hofteleddene; Fødderne maa ikke flyttes. *Krophævning og -strækning — Et! — To!* Paa *Et!* hæves Kroppen op i bøjede Arme, og samtidig strækkes Hofteleddene og Ryggen saa stærkt, at Kroppen staar i en lille Bue opad. Paa *To!* sænkes den igen til siddende Stilling.

IX. **1. Strækstøthæng. forlæns Nedsving med bøjede Knæ.** Bom.
Øves endnu med stærk Bøjning af Hofte- og Knæled, se S. 30; men nu forsøger Børnene at holde sig et Øjeblik i bøjede Arme med løftede Knæ, inden Fødderne sættes til Gulvet.

**2. Svalerede.** Ringe eller Tov.

**3. Gangst. forlæns Opsving.**

Rudestige eller Dobbeltbom (lidt over Arms Afstand mellem Bommene).

Ved at Børnene kan sætte Fødderne mod et Trin i Rudestigen eller mod Overbommen, lettes Opsvinget.

## Ligevægtsøvelser.

I. **1. „Hilse paa den store Taa“.**

Børnene løfter den ene Fod, fatter om den med begge Hænder og fører den op til Panden. Ombytning af Fødderne.

**2. Staa paa eet Ben og naa dettes store Taa med Haanden.**

Det ene Ben føres bagud, og ved Bøjning alene i det bærende Bens Hofteled fører Børnene samme eller modsat Sides Haand ned til den bærende Fods Taa. — Ombytning.

**3. Trækkekamp paa eet Ben.**

Børnene staar i to Rækker med Front imod hinanden og med enkelt eller dobbelt Afstand til Sidekammeraten. De giver hinanden højre Haand, løfter venstre Ben og søger da hinkende at trække deres Modstander over til sin Væg. Øvelsen, der er stærkt ensidigt, maa øves vekselsidigt.

**4. Ligevægtsgang paa fire.** Lav Bom.

Bommen ikke over Knæhøjde. Hænder og Fodbalder paa Bommen, Knæene ført udad udenom Armene.

**5. Tvekamp paa Bænk (Ligevægtskamp).**

Staaende paa en Bænk søger Børnene parvis at skubbe hinanden ned.

II. **1. Frontst. Opstigning paa lav Ligevægtsbom til hugsidd. Still.**

**2. Frontst. Opstigning paa lav Bom med Kvartvending.**

Trædes der op paa venstre Fod, gøres Vendingen til højre; højre Ben holdes ud til Siden. Nedspring til Siden eller efter Kvartvending Nedspring fremad.

III. **1. Forlæns Ligevægtsgang med Kvartvending paa Midten af Bommen og Nedspring.**

**2. Forlæns Ligevægtsgang opad (nedad) skraa Bom eller Bænk med Ligevægtsbrædt.**

**3. Baglæns Ligevægtsgang paa lav Bom.**

IV. **1. Vingst. Benføring fremad.**

VI. **1. Skiften mellem vinghugsidd. og vingknæsidd.** (senere **knæst.) Still.**

Fra hugsiddende Stilling lægger Børnene Knæene paa Gulvet og indtager knæsiddende (sen. knæstaaende) Stilling; ved et vel afpasset Ryk bagud med Kroppen bringer de sig tilbage til hugsiddende Stilling.

## Sideøvelser.

I. 1. **„Trække Firbaand“.**

Et Hoppetov el. lign. knyttes sammen i en Ring, eller to Hoppetov knyttes sammen paa Midten, saa at der bliver fire frie Ender. Fire Børn staar i en Firkant, fatter Firbaandet og stræber hver for sig at faa fat i en ud for hver udlagt Genstand (Bolte fra Bommene, Skamler, Sko el. lign.)

II. **1. Vingridesidd. Kropvridn.**

**2. Vingbredst. Kropvridn. i 4 Tempoer.**

Øves baade hurtigt og langsomt.

III. **1. Fletknæsidd. Sidebøjn.** (Issefatning).

**2. Fletknæst. Sidebøjn.** (Issefatning).

**3. Vingridesidd. Sidebøjn.**

Øves paa Bænk. Etterne bøjer sig til højre, naar Toerne bøjer sig til venstre.

**4. Vingbredst. Sidebøjn. med stærk Forskydning af Hofterne.**

Forskydningen i Hofterne kan øves for sig nogle Gange, inden Sidebøjningen lægges til. Øvelsen kan efterhaanden gøres i ret hurtig Takt.

## Forsideøvelser.

I. 1. **„Køre Trillebør"**.

Fatning over Knæene. Børnene staar i to Rækker med Arms Afstand mellem Roderne og med to Skridts Afstand mellem Rækkerne. Børnene i forreste Række lægger sig ned i bredhaandliggende Stilling. Børnene i bageste Række gaar ind mellem deres Ben, fatter disse lige oven for Knæene og løfter dem lodret op uden at trække tilbage i dem, da »Trillebørerne« ellers falder ned paa Brystet. Benene holdes bedst, naar den kørende lægger dem op over sine Hofter og klemmer dem ind mod Siden med Overarmen. Denne Fatning letter i høj Grad Arbejdet for »Trillebøren« og bør bruges længe. Efter tilstrækkelig Øvelse kan Øvelsen tages i Takt med Slag i Gulvet; der kan da ogsaa gøres Vending fra Frontmarch til Flankemarch.

2. **Rygligg. Still.** Paa tværs af Bænk eller i Rudestige.

Øvelsen tages først paa Bænk. Børnene sætter sig da paa forreste Kant og fatter om denne. Kom.: *Kropfældning bagud — Et! — To!* Paa *Et!* fælder de Kroppen bagud til vandret Stilling, samtidig løftes Benene fuldt strakte op i Kroppens Forlængelse, og hele Legemet holdes stift som et Vippebrædt. Paa *To!* rejser de sig atter op.

Naar Øvelsen kan gøres i Rudestigen, sætter Børnene sig i Begyndelsen paa næstnederste Trin, senere højere oppe, og fatter om Vangerne tæt nede ved Trinnet. Paa *Et!* og *To!* samme Bevægelse som før, kun lader de sig paa *Et!* tillige glide lidt frem paa Korsryggen. Naar Børnene er bleven sikre i Øvelsen, kan de sidde i to eller flere Rækker over hverandre med en Rudes Mellemrum. Efter tilstrækkelig Øvelse — i Reglen dog først i en senere Klasse — kan Børnene lade Kroppen gaa nedad og Benene opad til lodret Stilling, altsaa indtage stuphængende Stilling.

II. 1. **Vingknæsidd. Kropbøjn. bagud med Støtte paa Knæene.**

Etter og Toer indtager knæsiddende Stilling lige over for hinanden. Toerne lægger Hænderne paa Etternes Knæ for at holde dem fast mod Gulvet under Bagudbøjningen. Denne søges snart gjort saa stor, at Hovedet

naar Gulvet. Naar Etterne har gjort Øvelsen, støtter de Toernes Knæ.

**2. Ving(bred)st. Kropbøjn. bagud.**

IV. **1. Stræktværhæng. Bensvømning.**

V. **1. „Sælhundegang“ mellem Bænke.**

Udgangstillingen, se V. 1, S. 35. Fra denne Stilling Haandgang fremad med smaa Tag, idet Fødderne trækkes med, slæbende paa underbøjede Taaspidser. — Øvelsen sker i Strøm.

**2. Haandligg. Sidegang i Kreds med Fødderne.**

I haandliggende Stilling beskriver Fodderne med smaa hurtige Skridt til Siden en Cirkel med Hænderne som Centrum. Fodderne er herunder tilbøjelige til at komme tættere og tættere til Hænderne, hvad der maa undgaas. Der kræves ikke korrekt Form i haandliggende Stilling; Sædet maa hellere være lidt for højt end for lavt.

**3. Dyb Haandligning.** Ribbe. Bom.

**4. Fremadløb paa Hænder over lav Bom til vandret Haandligning.**

Bom i Knæhojde. Kom.: *Paa Hænder — frem!* Idet Knæene bøjes, og Kroppen kastes frem over Bommen, løbes der hurtigt frem paa Hænderne, indtil vandret haandliggende Stilling med Vristen over Bommen er indtaget. Benene glider altsaa herunder hen over Bommens Kant. Nedgangen sker i Begyndelsen ved, at Benene eet ad Gangen flyttes frem til Hænderne, senere ved, at de samlede kastes frem til dem; dette sidste gaar lettest, naar den ene Fodbalde forinden sættes mod Bommen til Aftryk.

## Rygøvelser.

I. **1. „Rejse Støtter“ („Rejsegilde“).**

Børnene staar i to Rækker, den ene bag den anden; forreste Række lægger sig ned paa Ryggen; Bornene i bageste Række fatter hver sin Formand under Nakken

med begge Hænder og rejser hende op, idet hun holder sig stiv. Inden Fatningen maa »Støtterne« løfte Brystet op som ved rygliggende Spændbøjning, S. 29.

**2. Str. hæng. Benfør. bagud med bøjede Knæ og Hovedbøjn. bagud.**

»Hoved og Hæle sammen«; i Begyndelsen fra strækhængstaaende Stilling.

**3. Str. hæng. Benfør. bagud med strakte Knæ.**

Øves i Begyndelsen fra strækhængstaaende Stilling.

**4. Knæhæng. Kropbøjn. bagud.** Rudestige. Bom.

Udgangsstillingen faas lettest i Rudestige ved Nedgang til Knæhæng fra siddende Stilling. Rudestigen sættes skraat ved at lægges op paa en lav Bom, Bænk eller Skammel. Ved Bom faas Udgangsstillingen lettest ved Benopslag. Naar Udgangsstillingen er indtaget, kommanderes: Med Hoftefatning, *Kropbøjning bagud — Et! — To!* Hoved og Krop bøjes da saa langt bagud som muligt. Nedgangen kan ske ved, at Børnene sætter Hænderne paa Gulvet til haandstaaende Stilling og derfra svinger Benene ned. I Begyndelsen støttes Fødderne i Knæhæng af en Kammerat.

**5. Stuphæng. Bensvømning.** Ribbe.

Se S. 36.

**6. „Hoppe Trillebør".**

Se S. 55. Den, der skal køre Trillebøren, løfter dennes Ben helt op under Overarmene og lægger Hænderne frem under Laarene. Den kørende hælder sig noget bagover, som om hun skulde vippe Trillebøren op. Denne maa derfor om muligt krydse Fødderne bag hendes Ryg. Trillebøren sætter nu fra med begge Hænder, og hjulpen af sin Kammerat løfter hun derved Kroppen op i en Stilling, der ligner Fremligning, og flytter Hænderne frem i et Slags Hop, idet den kørende følger med. Hoppene kan efterhaanden gøres ret lange og høje.

II. **1. Bredst. Kropfældn. fremad med Armfør. bagud** (til Trækstilling).

Øvelsen bliver bedst, naar Armene samtidig vrides udad.

III. **1. St. Kropbøjn. nedad med Fremføring af Armene.**

Kom.: *Med Armføring til Gulvet, Kropbøjning nedad — Et! — To!* Paa *Et!* bøjes Kroppen nedad, idet Armene samtidig føres frem til Gulvet saa langt foran Fødderne som muligt, altsaa ganske samme Stilling, som fremkommer ved strækstaaende Kropbøjning nedad. Paa *To!* rejses Kroppen op, og Armene føres tilbage til Retstilling.

**2. Trækvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. fremad — opad.**

Kom.: *Med Armføring bagud, fremad — fæld! — Med Armføring til Gulvet, Kropbøjning nedad — Et! — To!* Hænderne skal naa Gulvet saa langt foran Fødderne som muligt.

IV. **1. Frembueligg. Bensvømning.**

Hænderne støttes under nederste Ribbe.

**2. Frembueligg. Arm- og Bensvømning paa Gulv.**

V. **1. „Krigersk Fremfald“.**

Idet venstre Fod flyttes frem i et Fremfald med fri Form, svinges højre Arm op i Strækstilling og venstre Arm bagud i Trækstilling, Hænderne knyttes, Fremfaldet gøres temmelig langt, forreste Knæ bøjes godt. Ved Fodombytningen flyttes Fødderne helt forbi hinanden. — Kan ogsaa øves som Krigsmarch. Rækkerne opstilles da mod hinanden. Naar de mødes, tager de Trækkekamp med Fatning af een Haand om Modstanderens Nakke.

## Gang og Løb.

I. **1. Gang i Kæde.**

Børnene staar i Rundkreds inddelte til to, parvis vendt med Ansigtet mod hinanden, og hver giver sin Kammerat venstre Haand. Derefter almindelig Kædegang som under Dans.

II. **1. Skiften mellem Gang paa 1 og 2 Rækker.**

IV. **1. Omtrædningsgang.**

**2. Gang med Omtrædning paa hvert 3. Skridt.**

VII. **1. Knæløftningsgang.**
Hurtige Bevægelser; fri Form, men i Takt.

**2. „Hanegang“.**

**3. Sidegang med Holdt.**

X. **1. Neje paa hvert 3. Skridt.**

XI. **1. Slangeløb om udsatte Mærker.**

XIII. **1. Hopløb.**
Som Omtrædningsløb, men med fri Form; øves i Takt.

XV. **1. Sideløb.**
Løbet begyndes fra staaende Stilling.

## Spring.

I. **1. Støthugsidd. Hop paa Stedet.**
Som Kragehop, men paa Stedet.

**2. Kragehop fremad med Støtte ved Ribbe.**

**3. Syvspring i Løb.**
Der sættes 8 Kridtstreger paa Gulvet, den anden er een Fodlængde fra den første, den tredie to Fodlængder fra den anden o. s. v. Den 8de bliver altsaa syv Fodlængder fra den 7ende. De sættes lettest af to Børn, hvoraf den ene maaler Afstanden ud (»maale Fod«), den anden sætter Mærkerne. Springet bestaar i ved stadig længere og længere Løbeskridt at træffe hver Streg med en Fod og dog faa Løbet til at stige i Hastighed, saa at der bliver Fart nok til det sidste lange Spring, Børnene maa deles i Hold, saa at der ikke er mere end 5—6 Børn ved hvert Sæt Kridtstreger.

**4. Syvspring paa 1 Ben.**
Som foregaaende, men Hinkehop. Øves lige meget paa begge Ben.

**5. Hængst. Opspring til haandfæstet hugsidd. Stilling.**
Børnene staar med Front mod Ribben og fatter den i Hovedhøjde med noget over Skulderbreds Afstand mellem

Hænderne. Der kommanderes: *Op! Ned!* Paa *Op!* tager Børnene samlet Aftryk og hopper saa højt op i Ribben som muligt. Kroppen holdes tæt ind til Ribben, Ryggen ret, Knæ og Arme bøjede, Knæene tillige stærkt udadførte. Paa *Ned!* sættes der let fra med Fødderne, Knæene strækkes, inden Gulvet naas, og almindeligt Nedspring gøres. Efter nogen Øvelse kan Springet gentages flere Gange efter hinanden uden Standsning; Armene kan da ikke bøjes saa stærkt.

II. 1. **Taast. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og Saml. og Armkastn. udad.**

IV. 1. **Højdespring med frit Tilløb og Standsning i Hugstill.**

Snor, lav Bom, lave Bænke, Skamler o. l. Man begynder her at lægge Vægt paa en god Hugstilling og god Ligevægt i Nedspringet.

2. **Trapst. Spring over lav Bom, Bænk eller Skammel**

Springet tilsigter at indøve Aftryk med en bestemt Fod. Børnene staar tæt ved Redskabet og sætter en bestemt Fod derpaa; paa given Kommando springer de over Redskabet ved at tage kraftigt Aftryk med den opsatte Fod. Der lægges efterhaanden Vægt paa at komme højt op i Springet og at falde let ned ved en dyb Knæbøjning.

3. **Gangst. Højdespring med 1 Sridts Tilløb.**

V. 1. **St. Dybdespring til Siden med Haanden støttet paa Redskabet.** Bænk, Bom.

Børnene staar bag hinanden paa Redskabet med passende Mellemrum. Skal Dybdespringet ske til venstre, bøjer de sig ned og sætter højre Haand paa Redskabet lige foran Fødderne og springer ud til venstre og lidt fremad, saa at Nedspringet sker ud for den støttede Haand. Dette Spring øves navnlig for at vænne Børnene til at springe let og farefrit ned fra høje Redskaber.

2. **Str. hæng. Dybdesp. fremad.** Ribbe.

Udføres som strækhængstaaende Dybdespring fremad; men Børnene har fat saa højt i Ribben, at de ikke kan naa Gulvet med Fødderne. I Begyndelsen hænger de tæt ved Gulvet, efterhaanden højere og højere oppe.

VI. **1. St. Brystning med Nedspring umiddelbart efter Opspring, uden Standsning i støthæng. Stilling.** Bom i Hoftehøjde.

Børn i denne Alder har som Regel ikke Kræfter til at holde sig i en god strækstøthængende Stilling. Paa den anden Side begynder de nu at faa Brug for den i bundne Spring og lignende. Den bør derfor indøves, uden at Børnene dvæler i Stillingen. Der kan kommanderes: *Brystning, op og ned — Spring!*

IX. **1. St. indvendigt Overspring.** Lav Bomsadel.

**2. Springe Buk.** Bukken paa tværs.

»Bukken« staar paa tværs i Bredstilling og bøjer sig godt forover, med Hænderne støttede saa langt nede paa Benene, at Ryggen omtrent er vandret. Der bør være flere Bukke, og i Begyndelsen en eller to Modtagere ved hver Buk.

X. **1. Sidest. brystvendt Sidespring.**

Paa langs ad skraa, senere lige Bom. Forflytning fremad, bøjede Knæ.

Som Øvelse X. 1 S. 40, men efter hvert Spring et Skridt fremad.

XI. **1. Sidest. Hævspring i Enkeltbom.**

Bommen sættes lidt under eller i Strækhøjde. Der slaas en Kridtstreg paa Gulvet lige under Bommen, — antydende en Underbom. Børnene stiller sig ved Siden af denne Streg og øver sig paa et almindeligt sidestaaende Hævspring, saa at de fatter med højre Haand tæt foran venstre, naar de staar med venstre Side mod Bommen og Stregen — og omvendt.

## Behændighedsøvelser.

I. **1. Knæsidd. Opspring til Retstilling.**

Ved en kraftig Strækkebevægelse i Hofte og Knæled og et hurtigt Sving fremad med Armene springer Børnene fra knæsiddende Stilling op til Retstilling.

**2. Krøltning.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog.

II. **1. Forlænds Kolbøtte over lav Plint paa langs.**

Fra staaende Stilling paa Plinten afpasser Barnet Kolbøtten saaledes, at det ender den med Sædet paa Kanten af Plinten og Fødderne paa Gulvet uden for den; det kommer derved let op i staaende Stilling og kan straks gaa videre.

**2. St. baglænds Kolbøtte.**

Børnene gaar ned i hugsiddende Stilling, inden de lader sig rulle bagover.

III. **1. Haandst. Still. gennem lodret Haandlign. mod Kammerat.**

Børnene staar i to Rækker med enkelt Afstand i hver Række. Der kommanderes: *Lodret Haandligning — Et! — To! — Tre!* Paa *Et!* indtager første Række Stillingen til første Tempo af almindelig Haandligning, paa *To!* løftes venstre, paa *Tre!* højre Fod op. Anden Række griber de løftede Fødder om Vristen og løfter dem saa højt, at Børnene kommer i haandstaaende Stilling. Paa Kommandoen: *Fra Stilling — Et! — To!* trækker Børnene paa *Et!* venstre, paa *To!* højre Fod til Gulvet. Efter nogen Øvelse kan de trække begge Fødder ned paa een Gang.

**2. Benopslag med Hjælp af 2 Kammerater.** Ribbe.

Børnene staar med Ryggen mod Ribben. Efter Inddeling til tre gør *Et og Tre* Front mod hinanden, lægger sig i halvknæstaaende Stilling paa det Knæ, der er længst fra Ribben. *To* stiller sig med Front mod Ribben i et godt Skridts Afstand og lægger Hænderne paa Gulvet, idet det ene Ben bøjes stærkt og det andet føres strakt bagud. *Et* og *Tre* lægger den Haand, de har nærmest Ribben, mod *To's* Skuldre, og med den anden Haand under hendes Mave hjælper de hende op i haandstaaende Stilling, idet hun søger at svinge sine Ben op. — De Børn, som har svært ved Øvelsen, hjælper Lærerinden selv i Begyndelsen.

**3. Benopslag til Knæhæng med Opgang til Siddestill.** Rudestige.

En Kammerat staar paa den modsatte Side af Stigen, tager imod Benene og giver den fornødne Hjælp ved at

fange dem, dersom det kniber for Øvelsetageren at komme op og faa Knæene lagt over et Trin. Derefter trykker hun let ned paa Øvelsetagerens Vriste, mens denne løfter sig op i siddende Stilling ved Hjælp af Hænderne, der griber om Stigens Længdetræer. — En Indledning til denne Øvelse faas ved efter Inddeling til tre at lade *Et* og *Tre* vende sig mod hinanden og give hinanden den Haand, der vender bort fra *To*. Denne tager nu haandstaaende Stilling, lægger sine Knæ over *Et's* og *Tre's* Arme. Med deres frie Haand kan Et og Tre da give To den Hjælp, hun behøver, til at komme op paa Hænderne. Denne Maade at give Støtte paa er i det hele meget anvendelig ved Indøvelse af haandstaaende Stilling.

**4. Knæhæng. Nedsving gennem haandst. Still.** Rudestige.

Børnene sætter sig i Rudestigen paa et Trin i saadan Afstand fra Gulvet, at de i knæhængende Stilling kan naa det med Hænderne. De gaar ned i knæhængende Stilling ved at flytte Hænderne ned ad Stigens Længdetræer. Hænderne sættes paa Gulvet, og Nedsving gøres.

**5. Knæhæng. Nedsving gennem haandst. Still.** Enkeltbom.

Hvor Klavretovene er i passende Afstand, 2—3 m., fra Bommen, kan Børnene ved Hjælp af Tovene svinge Benene op over Bommen, der er sat i passende Højde, og ved at lade Hænderne glide ned ad Tovene komme i knæhængende Stilling. Hænderne sættes paa Gulvet, og Nedsving gøres.

**6. Hovedst. Still.**

Øves frit paa Madras.

**IV.** **1. Baglænds langsomt Overslag over Kammerat.**

Et Barn lægger sig i knæhaandliggende Stilling, Øvelsetageren lægger sig paa Ryggen tværs over hende, saa at hun kan naa Gulvet med Hænderne og gøre et langsomt baglæns Overslag, om fornødent hjulpet af den, der ligger underst, ved at hun i det rette Øjeblik løfter sin Ryg. I Begyndelsen bør een eller to Kammerater hjælpe Øvelsetageren.

**V.** **1. Møllevending,** adskilte Fødder.

Rigtig Form tilstræbes. Der tegnes Kridtstreger paa langs eller paa tværs ad Salen. Børnene skal stille sig

med Benene paa en af disse Streger og stræbe at sætte baade Hænder og Fødder paa den under Møllevendingen. Benene holdes strakte og godt adskilte.

## Lege og Boldspil.

I. **1. Vil I vide, hvordan Bonden.**

Melodi: se Sanglege udg. ved Thyregod. S. 28.

I. 1. Vil I vide, hvordan Bonden,
vil I vide, hvordan Bonden,
vil I vide, hvordan Bonden
sin Havre mon saa?

2. Ser I, saadan gør Bonden,
ser I, saadan gør Bonden,
ser I, saadan gør Bonden,
naar sin Havre han saar.

Ved Gentagelsen af Vers 1 og 2 ændres sidste Linje paa følgende Maade:

II. 1. sin Havre mon slaa?
2. naar sin Havre han slaar.

III. 1. sin Havre kør' hjem?
2. naar han Havren kør' hjem.

IV. 1. tærsker Havren paa Lo?
2. naar han tærsker sit Korn.

V. 1. han maler sit Korn?
2. naar han maler sit Korn.

VI. 1. han ælter sin Dejg?
2. naar han ælter sin Dejg.

VII. 1. han bager sit Brød?
2. naar han bager sit Brød.

VIII. 1. han spiser sit Brød?
2. naar han spiser sit Brød.

IX. 1. Vil I vide, hvordan Hvile,
vil I vide, hvordan Hvile,
vil I vide, hvordan Hvile
smager flittige Mand.

2. Ser I, sødt smager Hvilen,
ser I, sødt smager Hvilen,
ser I, sødt smager Hvilen
den flittige Mand.

X. 1. efter Arbejd' morer sig?
2. naar han morer sig bedst.

Under alle de med *1* mærkede Vers gaar Børnene rundt med Kædefatning i livlig Gang i Takt med Sangen. Under alle de med *2* mærkede Vers udfører Børnene det Arbejde, der er nævnt i Slutningslinjen af de med *1* mærkede Vers. *I. Saaningen* udføres ved, at Børnene med venstre Haand holder Forklædet (Dragten) op som et Sædeløb, og med højre Haand tager Sæden og strør den ud. *II. Mejningen* foregaar ved, at Børnene griber med venstre Haand over højre Albue og svinger højre Arm som en Le. *III. Havren køres hjem* ved, at Børnene tager fat i deres Formands Kjole eller Bluse med venstre Haand og kører saaledes, idet de svinger højre Haand som en Pisk. *IV.* Ved *Tærskningen* holder Børnene Hænderne, som om de fattede om en Plejl, løfter Armene og svinger Plejlen ned. For hvert Slag med Plejlen gøres der et Tramp med den fremsatte venstre Fod. *V. Malingen* foregaar ved, at Børnene lader, som om de fatter Haandtaget paa en Kværn og drejer det rundt. Ved *VI, Æltningen,* gør Børnene med knyttede Hænder æltende Bevægelser, som om de ælter Dejg i et Trug foran sig. Ved *VII, Bagningen*, lader Børnene, som om de fatter om en langskaftet Ovnskuffe og med den skyder Brødet ind i Ovnen. Det lille Ryk, der kræves, for at faa Brødet til at glide af Skuffen, maa ikke glemmes. *VIII. Brødet spises*, idet Børnene under synligt Velbehag lader, som om de fører det op til Munden med begge Hænder. Ved Slutningen af Verset siger de: *ah! IX.* Ved *Hvilen* indtager Børnene halvknæstaaende Stilling paa venstre Knæ og støtter højre Albue paa højre Knæ, venstre Haand lægges under Albuen, og Hagen støttes i højre Haand. *X. De morer sig* ved at danse rundt — parvis eller alene.

**2. Hej, Tomtegubber.**

Melodi: se Sanglege, udgivne ved Thyregod. S. 43.

|: Hej, Tomtegubber, ta' i Ringen,
og lad os lystige være! :|
En liden Stund vi dvæle her
med megen Møje og stort Besvær.

Opstilling i Kreds uden Haandfatning. Der vælges 2, 3 eller 4, eftersom det passer til de legendes Antal, til at være inde i Kredsen. Paa »*Hej*« klapper Børnene, der danner Kredsen, i Hænderne, og de, som er inde, A'erne, begynder at løbe rundt inde i Kredsen. Ved Slutningen af anden Linie stiller A'erne sig hver foran en i Kredsen, B'erne; begge sætter Hænderne i Siden. Ved »*En liden Stund*« bukker A'erne for B'erne, og ved »*vi dvæle her*« bukker B'erne for A'erne. Idet sidste Linie synges, bukker igen først A'erne, saa B'erne. Naar Sangen begynder paany med »Hej«, gør A'erne omkring med et Hop, idet de samtidig gør Armsving udad—opad med Klap over Hovedet. B'erne lægger Hænderne paa A'ernes Skuldre, hvorpaa de begge løber rundt, ud og ind mellem de andre Par. Ved Slutningen af anden Linie standser de foran en i Kredsen, og Legen fortsættes som før, mens Verset synges færdigt. Hver Gang Sangen begynder paany, gør Børnene i Rækkerne omkring, og der kommer en mere med i hver Række. Paa denne Maade faar Rækkerne en ny Anfører for hver Gentagelse af Legen.

**3. Den rige og den fattige Fugl.**

Melodi: se Sanglege, udgivne ved Thyregod. S. 52.

(frem) Den rige Fugl kommer susende, kommer brusende
(tilbage) alt over Bjærg og Dale.
(frem) »Og ser du det, du fattige Fugl, du fattige Fugl,
(tilbage) hvor mine Fjer |: de prale! :| «

(frem) Den fattige Fugl kommer hinkende, kommer linkende
alt over Mark og Enge.
(tilbage) »Og ser du det, du rige Fugl, du rige Fugl,
hvor mine Fjer |: de hænge! :| «

(frem) »Og er du god, som du er rig, som du er rig,
saa giv mig to af dine.«
(tilbage) »En Fjer eller to kan du sagtens faa, kan du sagtens faa,
det kan mig intet skade.«

Den fattige Fugl staar ene ved en Væg. Ved den modsatte Væg staar Børnene i Række; den, som er valgt til at være den rige Fugl, staar i Midten af Rækken.

Mens første Vers synges (i hurtig Takt), farer den rige Fugl med sin Række to Gange frem og tilbage, derefter staar Rækken stille. Mens andet Vers synges (i langsom Takt), hinker den fattige Fugl langsomt een Gang frem og tilbage. Under de to første Linier af tredie Vers hinker den fattige Fugl igen frem og breder Armene ud, hvorefter den faar to »Fjer«, en fra hver Fløj af den rige Fugls Række. Mens den hinker tilbage med dem, synger den rige Fugl de to sidste Linier af Sangen. Saaledes fortsættes indtil den rige Fugl ikke har flere Fjer. Den er da bleven den fattige og maa hinke frem og bede den anden Fugl om Fjer.

**4. Bonden og Haren.**

Melodi: se Sanglege, udgivne ved Thyregod. S. 27.

1. |: Bonden gik i Skoven at skære Træ, :|
|: saa han en Hare, der laa og sov. :|

2. |: Bonden, han tog Haren op paa sin Bag, :|
|: hjem til sin Kone. — »God Dag, God Dag.« :|

3. |: »God Dag, min kære Kone, tag vel mod mig! :|
|: Se, sikken en Hare, jeg har til dig.« :|

4. |: »Hvad skal du ha' for Haren, du har til mig?« :|
|: »Tyve Rigsdaler og Haresteg.« :|

5. |: Haren løb til Skoven paa lette Ben, :|
|: Bonden bagefter over Stok og Sten. :|

Opstilling i Kreds. Børnene i Kredsen er Træerne i Skoven; Bonden gaar rundt og saver Grene (Arme) af. Pludselig ser han Haren, som ligger og sover uden for Kredsen. Han tager den paa Ryggen (ved at Haren lægger sine Hænder paa Skuldrene af Bonden, der holder fast i

Hænderne) og gaar hjem med den. Som det angives i Sangen, samtaler han der med Konen, der er et af Børnene i Kredsen. Idet Konen betaler ham Pengene i Haanden, maa han slippe sit Tag i Haren, og denne løber da fra ham. Bonden forfølger Haren og søger at fange den.

**5. Adam havde syv Sønner.**

Melodi: se Sanglege, udgivne ved Thyregod. S. 74.

Adam havde syv Sønner.
Syv Sønner havde Adam.
Alle vare de ligeglad'.
Alle gjorde, som Adam bad.
Se alle paa mig!
Gør ligesom jeg!
Som saa!

Børnene gaar i Rundkreds om »Adam«, som staar i Midten. Ved 5te Linie staar de stille, og Adam synger de tre sidste Linier af Verset. Ved »*Som saa*« gør han en eller anden Bevægelse, som Børnene i Kredsen saa efterligner.

**6. Skære, skære Havre.**

1. Skære, skære Havre.
Hvem skal Havren binde?
Det skal Allerkæresten min,
ihvor jeg ham skal finde.

2. Jeg saa ham i Aftes
i det klare Maaneskin.
Hver ta'r sin, og jeg ta'r min,
saa bli'r der en tilbage.

3. Ha, ha, ha, ja den var bra',
ja den var rent a' Lave.
[Ellen] maa alene staa,
for ingen vil hende have.

Et lige Antal Børn, inddelte til 2, gaar, mens 1ste Vers synges, i Rundkreds om en i Midten af Kredsen. Ved 2det Vers gør *Etterne* venstre, *Toerne* højre om og begynder Kæde med højre Haand. Ved »*Hver ta'r sin*«

løber den, der staar i Midten, hen og tager en i Kredsen og danser tilligemed de øvrige, der danser hver med den, de er kommen til under Kædegangen, parvis Polka, mens Verset synges færdigt. Den, der ingen har faaet, maa da gaa ind i Kredsen. Mens 3die Vers synges, peger alle Fingre ad hende, der staar i Midten.

Derefter begynder Legen og Sangen forfra som før. Ved Kædegangen vender Børnene sig nu mod den, de dansede rundt med, og begynder som før Kæden med højre Haand.

**7. Oprulningen eller Nøglet.** 4de Tur af »Væve Vadmel«. Alle Versene til »Væve Vadmel« anføres her.

Saa væve vi Vadmel,
saa slaa vi det sammen.
Væve Vadmel,
slaa det sammen,
lade Skyttelen gaa.

Vi vralte, vi vrikke,
vi neje, vi nikke,
vralte, vrikke,
neje, nikke,
lade Skyttelen gaa.

Vi juble, vi tralle,
saa lystelig alle,
juble, tralle,
lystig alle,
lade Skyttelen gaa.

Saa væve vi Rutter,
saa spole vi Tutter,
væve Rutter,
spole Tutter,
lade Skyttelen gaa.

Saa vandre vi hjemad,
saa spise vi Femmad,
vandre hjemad,
spise Femmad,
lade Skyttelen gaa.

Opstilling i 2 Rækker med Front mod hinanden. Børnene i den ene Række skal staa ud for Mellemrummene i den anden. Armene krydses saaledes, at højre er øverst i den ene Række og underst i den anden. Højre Arm skal være underst i den Række, hvor den yderste Pige begynder at løbe under. I denne Stilling fatter Børnene hinanden i Hænderne og løfter Armene i Vejret. Den, der staar yderst, løber nu ind under de løftede Arme, viklende hele Rækken op efter sig. Naar dette er gjort, stiller hun sig midt i Salen, og Rækken ruller sig da op omkring hende. Derefter baner hun sig Vej ud af Rullen, trækkende hele Kæden efter sig, og løber rundt, til der er dannet en Kreds; da staar alle stille. Hvert andet Barn staar nu med Front mod og de andre med Ryggen mod Kredsens Midte. Medens Sangen fortsættes, vender de, der staar med Ryggen mod Kredsens Midte, sig om, saa at alle til Slut har samme Front.

II. **1. Banke Kød.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog. Side 56. (Banke ud).

**2. Sildefiske.**

Har Salen 2 Sæt Bomme, sænkes de begge ned omtrent i Knæhøjde. En er Fisker (eller Hval) og staar ved den ene Tværvæg. De andre er Sild og staar bag ved første Bom. Læreren giver 2 Signaler; paa første søger Sildene hurtigst muligt at komme ned til den anden Tværvæg *under* (ikke over) den anden Bom; paa andet Signal stormer Fiskeren (eller Hvalen) frem over første Bom og søger at fange nogle af de Sild, der endnu ikke er kommen under anden Bom. Han maa ikke komme længere end til denne Bom. De fangne hjælper i næste Omgang til at fange. Lærerinden maa sørge for at afpasse Opholdet mellem de 2 Signaler saaledes, at Sildene har Mulighed for at kunne undslippe under Bommen og Fiskeren (eller Hvalen) for at kunne fange nogle. Har Salen kun et Sæt Bomme, kan første Bom erstattes af en Kridtstreg.

**3. Fuglefængeren.**

Se Haandbog i Gymnastik II. Del, S. 12.

**4. Ræven ud.**

Se Sadolin: Gymnastik med Smaabørn, S. 48.

**5. Høg efter Høns.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog, S. 34.

III. **1. Bryde ud af Fængsel.**

Børnene deles i Hold, ikke gerne under 8 i hvert; og der gives fortløbende Numre. Hvert Hold danner en Kreds og Børnene fatter hinanden med Armkrog. Lærerinden nævner nu et Tal, f. Eks. 8. Nr. 8 i hver Kreds gaar ind i Midten og skal, naar Lærerinden giver Tegn til at begynde, søge at bryde ud af Kredsen. Den, som først kommer ud af sin Kreds, er dygtigst. Lærerinden nævner derpaa et nyt Nummer, der skal ind i Kredsen osv., indtil om mulig alle har været inde.

**2. Holmgang.**

Der tegnes et Antal Ringe ca. 2 m i Tværmaal, f. Eks. $^1/_6$ saa mange, som der er Børn i Holdet. I hver Ring sættes to nogenlunde lige stærke Børn, der søger at tvinge hinanden ud af Ringen.

IV. **1. Kapløb paa fire sidelænds.**

Saa mange Børn, som kan faa Plads ved den ene Langvæg, stiller sig paa alle fire. Paa givet Signal kappes de om at naa den modsatte Langvæg i Sideløb paa fire.

**2. Hinke om Kap.**

Lærerinden angiver, paa hvilken Fod der skal hinkes, og sørger for at begge Ben bliver brugt lige meget.

**3. Kapløb fra Væg til øverste Ribbe.**

**4. Kapløb med Kolbøtte over Bom.**

Bommen omtrent i Hoftehøjde. Efter Kolbøtten kan Børnene løbe tilbage til den Væg, de kom fra, eller til modsat Væg.

V. **1. Bytte Gaarde.**

Alle Børnene paa en nær tager hver sin Skammel frem og sætter sig paa den i en Rundkreds. Den, som ingen har, staar i Midten. Skamlerne kan erstattes af smaa Kridtringe, hvori Børnene staar.

Legen kan leges saaledes, at Børnene har fortløbende

Numre; den, der staar i Midten, nævner to eller flere Numre, og medens de paagældende bytter Plads, søger hun at bemægtige sig en af Pladserne. Den, der ingen Plads faar, skal ind i Midten.

Legen kan ogsaa leges saaledes, at de, der sidder i Kredsen, vinker til hinanden to og to for derved at tilkendegive, at de vil bytte Plads med hinanden. Herunder skal den i Midten paa samme Maade som før søge at erhverve sig en Plads.

Af og til kan den, der staar i Midten, raabe: *Alle bytter Gaarde!* (el. *Brand!*) Enhver skal da søge sig en ny Plads.

**2. Hele Havet stormer.**

Alle Børnene paa en nær tager Skamler frem og sætter sig paa dem i een eller to Rækker midt paa Gulvet med Ryggen mod hinanden eller i en Rundkreds med Ansigtet udad. I Mangel af Skamler kan de sidde paa Gulvet, hvor der da maa være Mærker (Rundkredse). Hvert Barn faar Navn efter en Fisk. Den, der ingen Plads har, løber uden om de siddende og raaber snart paa en Fisk, snart paa en anden. De, hun har raabt op, følger efter hende. Efter en Stunds Forløb raaber hun: *Hele Havet stormer!* Alle maa da rejse sig og følge hende, indtil hun siger: *Havet er stille!* Alle skal da søge at faa sig en Plads. Den, som ingen faar, begynder Legen paany.

**3. Male Peber.**

Børnene staar parvis med Front mod hinanden og fatter hinandens Hænder. De sætter Fødderne saa tæt sammen, at Taaspidserne næsten rører hinanden, lægger Kroppen bagover i strakte Arme og svinger rundt, idet de flytter Fødderne med smaa hurtige Skridt saa tæt ved Bevægelsens Centrum som muligt.

**4. Blindebuk.**

Børnene staar i Kreds. Der kan være flere inde i Kredsen, og det bør kun kræves af Blindebukken, at hun fanger een af dem, for at der tilstrækkelig hyppigt kan skiftes Blindebuk. Den fangne bliver Blindebuk, den gamle Blindebuk gaar ud i Kredsen og vælger en anden til at træde ind i denne.

**VI.** **1. Kaste Bold.** Gribe med begge Hænder.

Der bør være Bolde til Halvdelen af Holdet. Børnene staar i 2 Rækker med saa stor Afstand til Sidemændene, som Salen tillader. Afstanden mellem Rækkerne øges, efterhaanden som Gribefærdigheden vokser. Børnene spiller parvis sammen og kan kappes om, hvem der kan gribe Bolden flest Gange i Træk uden at tabe den. Kappestriden kan foregaa saavel parvis som mellem alle. — Det er af Vigtighed, at Kastningen fra Begyndelsen øves med begge Hænder. Lærerinden maa angive, naar Kastningen skal foregaa med højre, og naar den skal foregaa med venstre Haand.

## Aandedrætsøvelser.

**1. St. dyb Aanding med Hovedbøjn. bagud og Armvridn. udad.**

---

# 4. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

III. **1. Inddeling.**

Foretages nu alene af forreste Række.

IV. **1. Kvart- og Omkringvending.**

Øves paa Tælling og ved Drejning paa venstre Hæl ved Vendinger til venstre, og omvendt; Aftryk med den anden Fodbalde og Appel, idet Foden trækkes til. Kom.: *Venstre (Højre) om paa Tælling — Et! — To! Omkring paa Tælling — Et! — To!*

VI. **1. 2 og 3 Skridt fremad.**

VII. **1. Dobbelt Afstandstagning i Frontopstilling.**

Foretages nu uden Kædefatning.

**2. Retning i Frontopstilling.**

Da det er af Vigtighed, at der altid er god Afstand mellem Børnene under Øvelserne, kan man ved Retning til højre lade dem tage Hoftefatning enten med begge Hænder eller kun med een Haand. I første Tilfælde skal Børnene staa saa langt fra hinanden, at Albuerne lige naar hinanden; i andet Tilfælde skal højre Albue berøre Sidemandens nedhængende venstre Arm. Albuerne maa ikke i noget af Tilfældene føres for langt bagud. Kom.: *Med Hoftefatning, til højre — ret! eller: Med Hoftefatning af højre Haand, til højre — ret!* Paa Kom.: *Se lige — ud!* kommer Hænderne ned.

VIII. **1. Formering af 2 Rækker fra 1 Række og omvendt.** Frontopstilling.

Toerne gør et Skridt baglænds og 1 Skridt til højre og gaar tilbage paa 1 Række paa tilsvarende Maade.

## Benøvelser.

III. **1. Støttaast. hurtig dyb Knæbøjn. og -strækn. i 1 Tempo.**
Øves uden Standsning i hugsiddende Stilling. Kom.: *Hurtig Knæbøjning og -strækning — Et! Det samme — Et! osv.*

**2. Vingst. hurtig Knæbøjn.**
Kom.: *Hurtig Knæbøjning — Et! — To!*
Uden forudgaaende Hælhævning bøjes Knæene hurtigt saa meget, som de kan, uden at Hælene forlader Gulvet. Kroppen maa holdes lodret. Øvelsen kan i Begyndelsen gøres med Ryggen støttet mod en Ribbe, hvad der gør det lettere at arbejde paa at naa Grænsen for Fodleddets Bevægelighed og at holde Kroppen lodret.

**3. Vingst. langsom Knæbøjn.**
Som 2., men langsomt.

**4. Favnhugst. hurtig Knæstrækn. med Armsving opad.**
Kan øves med Klap og uden Standsning i stræktaastaaende Stilling.

V. **1. Vingst. skiftevis Taaløftn.**
Kom.: *Skiftevis Taaløftning — Et! — To!*
Paa *Et!* løftes venstre Taaspids saa højt som muligt med Hælen paa Gulvet. Paa *To!* sænkes den og højre løftes. Senere sker Øvelsen i Takt.

VI. **1. Vingst. Fodflytn. til Siden i 2 Tempoer.**
Øves uden Tramp.

**2. Vingst. Fodflytn. til Siden i 1 Tempo.**

**3. St. Fodflytn. til Siden i 1 Tempo m. Hoftefatn.**

**4. — — — Armbøjn.**

**5. — — — Armsving udad.**

**6. — — — Armsving udad-opad.**

**7. Favnst. — — — Armsving opad.**

De nævnte 7 Øvelser udføres først paa Tælling, derpaa i Takt.

**8. Gangst. Still.**

Kom.: *Med Hop, venstre Fod fremad, højre Fod bagud — sæt!* (Eller, dersom man lærer Børnene Navnet Gangstilling: Venstre Fod forrest, *til Gangstilling — hop!*) Under et Hop føres venstre Fod fremad og højre Fod bagud saa langt, at Fødderne kommer i Gangstillings Afstand. Det er lettere ved Hop end ved Flytning af een Fod at komme i en rigtig Gangstilling; Børnene skal blot mindes om at dreje forreste Fod vel udad. Ombytningen sker ved Hop paa Kom.: *Fødder byt om — Hop! Paa Kom.: Med Hop, alle — ret!* indtages Retstilling. Der kan tages Vingstilling samtidig med Indtagelse af Gangstilling.

## Armøvelser.

II. **1. St. Armstrækn. udad.**

Øves paa Tælling og i Takt.

**2. Bøjst. Armstrækn. udad og opad.**

**3. Bøjst. Armstrækn. fremad.**

Langsom Strækning, hurtig Bøjning.

III. **1. St. Armsving fremad-opad-udad-nedad.**

Kom.: *Armsving fremad - opad - udad - nedad — Et! — To!* Paa *Et!* svinges Armene op til Strækstilling, samtidig føres Hovedet lidt bagud. Paa *To!* svinges Armene udad-nedad. Haandvendingen sker først i Slutningen af Svinget.

VI. **1. Favnst. Armvridn.**

## Spændbøjning.

**1. Bredfaldhæng. Rejsn.**

Kom.: *Med Undergreb — fat! Med skilte Fødder, Faldhæng — Et! Opad — rejs! Med Hop, alle — ret! Om — kring! Det samme — Et!* (Fatning) — *To!* (Faldhæng) — *Tre!* (Rejsning) — *Fire!* (Retstilling) Bommen i Begyndelsen i Hovedhøjde, senere lavere, indtil Hoftehøjde. Fra bredfaldhængende Stilling med Hænderne i Undergreb føres

Armene saa kraftigt fra Ræk- til Strækstilling, at Kroppen uden Standsning svinges gennem spændbøjende Stilling op i strækbredstaaende Stilling. Jo mindre Knæene herunder bøjes, desto bedre; thi i samme Grad forøges det gavnlige Arbejde for de Muskler, der fører Armene fra Ræk- til Strækstilling. Øvelsen bør selvfølgelig gentages flere Gange.

**2. Str. spændhæng.*) Bensving.**

Dobbeltbom; øverste Bom i høj Strækhøjde, nederste en Armlængde lavere. Kom.: *Med Overgreb øverste Bom — fat! Bensving — Begynd! Holdt!* (*Knæ — løft! Sænk!*) *Fra Stilling — ned!* Med Ryggen vendt mod Bommen fatter Børnene øverste Bom med Overgreb. Ved at tage større eller mindre Afstand mellem Hænderne afpasser hvert Barn sin Stilling, saa at det støtter mod underste Bom med øverste Del af Ryggen omtrent ud for Skulderbladene. Hovedet lægges godt bagover. I denne Stilling svinges Benene strakte frem og tilbage. Da Bagudsvinget strækker Kroppen overordentlig stærkt, maa det i Begyndelsen foretages med nogen Varsomhed. Efter tilstrækkelig Øvelse kan Svingene gøres stærkere. Øvelsen bør slutte med en Knæløftning. Nedspringet sker som et Dybdespring fremad fra strækhængende Stilling i Ribben. — Det er en meget værdifuld Øvelse til at bevægeliggøre stive Skuldre og en stiv Ryg.

## Hævøvelser.

I.

**1. „Kværn“.**

6 lige store Børn fatter hinandens Hænder i Kreds. Under Sideløb kaster paa et givet Signal Toerne Fødderne frem i Faldhæng, saa at disse mødes i Kredsens Centrum; Etterne bærer Toerne, indtil de paa givet Tegn rejser sig op. Derpaa kaster Etterne Fødderne frem osv. alt under fortsat Sideløb.

---

*) Ved strækspændhængende Stilling forstaas strækhængende Stilling med Kroppen ført noget frem foran den lodhængende Stilling ved en eller anden Støtte mod den øverste Del af Ryggen, saa at Kroppen kommer i en lignende Stilling som ved Spændbøjning.

**2. Hævsving i Ringe med forlænds og baglænds Tilløb.**

Ringene kun lidt under Strækhøjde.

**3. Hævsving i Dobbelttov i strakte Arme med Nedspring i Fremadsvinget.**

Som Øvelse I 2, S. 51, men i Slutningen af et Fremsving slippes Tovene, og Nedspring gøres. Det forsøges herunder at svinge Armene fremad-nedad.

**4. Hævsving i krydsede Tove med Omkringvending.**

Tovene holdes krydsede, inden Svinget begynder. I Slutningen af første Fremsving gøres Omkringvending i Luften, saa at Tovene ikke længere er krydsede. Efter nogen Øvelse kan der gøres Nedspring umiddelbart efter Omkringvendingen. Denne bør øves saavel til højre som til venstre.

**III. 1. Lodret Vantgang i Rudestige.**

Rigtig Form.

**2. Vantgang oven paa skraa Rudestige eller Armstige.**

Nederste Ende af Stigen lægges over en sænket Bom, en Plint, en Hest eller lignende.

Nedgang gennem en Rude ikke højere oppe, end at Børnene, hængende i Armene, kan gøre Nedspring fra den. Bruges Armstigen, lægges den i Begyndelsen omtrent vandret, senere mere skraat. Nedgangen sker da ved at krybe igennem et af de øverste Huller og gaa nedad Hjælpestigen, hvis der er for højt til at springe ned.

**IV. 1. Strækfrahæng. Armgang.**

**2. Strækfaldhæng. Armgang til Siden.**

Arme og Ben skal flyttes saaledes, at Kroppen stadig holdes vinkelret mod Bommen. Det kan efterhaanden tilstræbes at faa Børnene til at flytte modsat Haand og Fod samtidig.

**3. Strækskraahæng. Armgang bagud.**

Vandret Armstige, Fatning i Trinnene.

**4. Strækhæng. vandret Armgang med Drejning.**

Vandret Armstige, Fatning i Trinnene.

Hænderne fatter for hvert Tag saaledes, at Fingrene

vender i Armgangens Retning. Der drejes stadig omkring til forreste Haands Side. Øvelsen er altsaa ligesidig i Modsætning til Armgang med Drejning i Bom. Hænderne flyttes paa lige Linie, hvad der opnaas ved at gribe tæt ved samme Vange, og Tagene gøres saa lange som muligt.

V. **1. Lodret Vantgang opad, forlæns Snoning nedad i Zigzag.** Rudestige.

VI. **1. Strækfaldhæng. Krophævn.**

**2. Bøjfrahæng. Kropsænkn.**

Øves først paa Dobbeltbom. Underste Bom lidt under Knæhøjde, øverste Bom i Strækhøjde. Kom.: *Med Undergreb — op!* Børnene træder op paa underste Bom og indtager en god bøjfrahængstaaende Stilling. *Hæng!* Fødderne slipper og holdes bag Bommen. *Sænk!* Kroppen sænkes. *Op!* Børnene træder atter op paa Underbommen. Senere kan den bøjfrahængende Stilling indtages ved Hop. Der bruges da kun Enkeltbom, og Bommen sættes noget under Strækhøjde.

**3. Bøjskraahæng. Kropsænkn.**

Som 2, men med Skraagreb.

**4. Strækt værhængst. Krophævn.**

Bommene lidt under Strækhøjde. Der tages Aftryk med Fodbalderne efter Fatning i Bommen. Naar Krophævningen er gjort, skal Stillingen være som i Øvelse VI 2, S. 30.

VII. **1. Klavrestilling.**

Indøves fra siddende Stilling. Sænket Bom, Bænke el. lign. i 2—3 Skridts Afstand fra Tovene. I den siddende Stilling kan Børnene, da de ikke skal bære Kroppen i Armene, let øve sig i at fatte Tovet paa rette Maade med Benene, hvad der er det vanskeligste for Begyndere ved Klavring. Naar de har faaet rigtig fat, prøver de, om de kan holde Klavrestillingen ved efter en lille Krophævning at lade sig svinge frem fra det Redskab, de sidder paa. I Tilbagesvinget kan en Kammerat, der staar bagved Redskabet, hjælpe dem op i den siddende Stilling, indtil de har lært ved egen Hjælp at indtage den. Selvfølgelig skal Øvelsen øves vekselsidigt.

**2. Stuphæng. Klavrestill.**

Barnet fatter et Tov i Skulderhøjde med Hænderne tæt sammen, løfter Benene op som til halvt Omsving og lægger dem om Tovet som ved Klavring, men med strakte Knæ. Hovedet føres bagud, og Ryggen rettes. Efter nogen Øvelse vendes Hænderne som til Nedgang i denne Stilling efter Klavring opad.

IX. **1. Lodret Vantgang opad, Nedgang ved forlænds Nedsving.**

Naar Børnene er kommen op i Rudestigen, i Begyndelsen ikke ret højt, fatter de et Trin i støthængende Stilling og gør et forlænds Nedsving over dette til Siddestilling paa Trinnet nedenfor. Der vender de sig omkring til Støthæng og gør et nyt Nedsving osv.

**2. Bøjhængst. halvt forlænds Omsving i Dobbelttov eller Ringe. (Stuphæng).**

Stillingen faas lettest, naar Fødderne sættes med Yderranden mod Tovene, saa snart de er naaet op til dem, og glider op ad dem, mens Benene og Kroppen rettes ud. For at faa Hofte- og Knæled bøjede under Nedsvinget, glider Fødderne paa tilsvarende Maade nedad Tovene i den første Del af Bevægelsen.

**3. Bøjhængst. forlænds Omsving i Dobbelttov, efterfulgt af trækbukhængst. baglænds Omsving.**

Det forlænds Omsving slutter med, at Fødderne sættes til Gulvet; det baglænds Omsving lettes for Begynderne ved et Aftryk med Fødderne. — Baglænds Omsving bør ogsaa øves for sig uden forudgaaende forlænds Omsving.

## Ligevægtsøvelser.

I. **1. Parvis Ligevægtskamp.** Gulv.

To staar med f. Eks. højre Side mod hinanden, med stærkt adskilte Ben og med de højre Fødders ydre Rand sat tæt sammen; de fatter hinandens højre Haand med Tommelgreb. I denne Stilling kæmper de om at faa Modstanderen til at flytte den ene Fod.

III. **1. Forlænds Ligevægtsgang over Forhindringer.**

Snor, Bomsadler eller lignende.

**2. Sidelænds Ligevægtsgang.**

IV. **1. Vingst. Benfør. bagud.**

**2. Vingst. Benfør. udad.**

**3. Favnst. hurtig Benfør udad.**

**4. Rækst. hurtig Benfør. fremad.**

**5. St. hurtig Benfør. udad med Armsving udad.**

**6. St. hurtig Benfør. fremad med Armsving fremad.**

Ved Øvelserne 3—6 søger Børnene at naa Haanden med Foden.

V. **1. Støtst. (høj) Knæløftn.**

Støtte mod Ribbe, Bom eller Kædefatning.

VI. **1. Vingslutst. Hælhævn.**

**2. Slutst. Hælhævn. med Armfør. udad.**

**3. Vingtaast. Knæbøjn.** Lav Bom.

VII. **1. Viphugsidd. Knæstr. parvis.**

Børnene sætter sig parvis overfor hinanden paa Gulvet eller, hvad der er lettere, i Ridestilling paa en Bænk; de trækker f. Eks. venstre Fod saa langt ind under sig som muligt, giver hinanden Hænderne i Ringfatning og rejser sig ved at strække venstre Knæ, idet højre Ben holdes fremstrakt uden at hjælpe til.

## Sideøvelser.

I. **1. Korsstilling i Ribben.**

Børnene staar i Begyndelsen paa een af de nederste Ribber, fatter med den ene Haand i Hovedhøjde, og strækker modsat Sides Arm og Ben ud til Siden, idet de lader Kroppen falde saa langt ud fra Ribben som muligt og strækker den fæstede Arm. Arme og Ben danner da et Kors.

II. **1. Vingknæst. Kropvridn. med enkelt Armslag.**

Under Kropvridning til venstre føres venstre Arm fra Vingstilling ud i et Armslag, og under Kropvridning

fremad føres den tilbage til Vingstilling. Øves baade langsomt og hurtigt.

**2. Fletridesidd. Kropvridn.** (Issefatning).

**3. Vingbredst. hurtig Kropvridn. med enkelt Armslag udad.** Som i 1 fattes Hoften igen efter hvert »Armslag«.

III. 1. **Halvstr. halvvingbredst. Sidebøjn.**

2. **Fletbredst. Sidebøjn.** (Issefatning).

**3. Vingbredst. lille Kropkredsn.**

Øvelsen skal ikke føres ud til Grænserne af Bevægelsen, og den skal ikke gøres for langsomt.

VI. 1. **Krigersk Udfald.**

Venstre Fod flyttes med Tramp skraat fremad i et Udfald, idet venstre Arm samtidig svinges opad med en huglignende Bevægelse. Udfaldet gøres temmelig langt, idet forreste Knæ bøjes godt; Formen er iøvrigt fri. Ombytningen sker i 2 Tempoer. I første indtages Retstilling, i andet gøres Udfaldet skraat fremad til højre. — Udfaldet kan ogsaa ske med Forflytning. Første Udfald gøres da lige fremad, idet den stillestaaende Fod drejes udad; under Ombytningen standses der ikke i Retstillingen, men bageste Fod flyttes i 1 Tempo forbi forreste under Kvartvending paa denne.

## Forsideøvelser.

I. 1. **„Køre tom Trillebør“.**

»Trillebøren« lægger sine Fødder med Vristen paa den kørendes Skuldre. Denne fatter om Anklerne med Haandryggen fremad og Tommelfingrene vendende fra hinanden, saa at hun kan holde Fødderne fast ind til sine Skuldre.

2. **„Køre Trillebør“.** Fatning om Anklerne.

»Trillebøren« indtager bredhaandliggende Stilling, den kørende fatter om hendes Ankler. Denne Form af Øvelsen er den letteste for den kørende, men den sværeste

for »Trillebøren«, da hun skal holde sin Krop fra Skuldre til Ankler stiv i vandret Stilling. — Efter tilstrækkelig Øvelse kan »Trillebøren« afleveres i haandstaaende Stilling op mod en Væg eller i knæhængende Stilling med Hænderne paa Hofterne paa en i passende Højde sænket Bom. Disse to Tillæg gemmes dog bedst til 5. Skoleaar.

**II.** **1. Bøjbredst. Kropbøjn. bagud.**

**III.** **1. „Blæsebælg“.**

Børnene sidder paa Gulvet med Fødderne støttede under en Ribbe eller af en Kammerat. Kommando: *Med dyb Aanding, Kropbøjning bagud — Et! — To!* Paa *Et!* føres Kroppen temmelig hurtigt bagover under stærk Indaanding; paa *To!* rejses den lige saa hurtigt op og bøjes saa stærkt forover som muligt under stærk Udaanding. — Den stærke, hørlige Aanding skal efterligne Blæsebælgens Pusten. Øvelsen bliver sværere, naar den udføres paa en Skammel eller Bænk, idet Bevægelsesbanen derved bliver længere. — I Stedet for at alle følges ad, kan Etterne bøje Kroppen bagud, mens Toerne bøjer den fremad.

**2. Vingstøtsidd. Kropfældn. bagud.**

**IV.** **1. Str. rygligg. samlet Benløftn. til lodret Stilling med høj Tælling.**

Børnene skal tælle højt, f. Eks. til 10, under Løftningen og til 10 under Sænkningen, for at Aandedrættet ikke skal standses.

**2. Str. rygligg. Benkredsn. med Benspredn.**

Kommando: *Benkredsning — Begynd!* Benene løftes 90° og føres i en Bue saa langt ud til hver sin Side som muligt og samles, idet de naar Gulvet. I Begyndelsen gøres kun een Benkredsning ad Gangen, senere flere. Øvelsen bliver endnu sværere, naar Benene ikke rører Gulvet mellem hver Benkredsning.

**3. Str. hængst. samlet høj Knæløftn.**

**V.** **1. „Sælhundegang“ paa Gulv.**

Børnene staar ved den ene Langvæg. Der kommanderes: *Til Buehaandligning — Et! — To!* Paa givet Signal

begynder »Gangen«. Se iøvrigt Øvelse V. 1, S. 56. Børnene skal her lade Kroppens Vægt falde over paa den fremflyttede Haand, saa at Kroppen kommer til at vralte stærkt. Derved faar Børnene mere Følelse af at efterligne Sælens Gang. Fødderne holdes i Begyndelsen i Bredstilling, senere samlede.

**2. „Krabbegang".**

Børnene staar i Kreds med god indbyrdes Afstand. Naar haandliggende Stilling er indtaget, kommanderes: *Til venstre — gaa! Holdt!* Det falder lettest for Ligevægtens Skyld at flytte venstre Fod og højre Haand samtidigt.

**3. „Krabbegang" om Kap.**

Øvelsen kan ogsaa tages som parvis Kapgang. Børnene tager da haandliggende Stilling f. Eks. ved den ene Langvæg, idet de parvis vender Ansigtet mod hinanden og kappes om først at naa den modsatte Væg eller et andet Maal.

## Rygøvelser.

**I. 1. „Trække Slæde".**

Børnene staar i to Rækker, den ene bag den anden; forreste Række lægger sig ned paa Ryggen, Børnene i bageste fatter hver sin Formand under Nakken med begge Hænder, løfter hende op, idet hun holder sig stiv med Hovedet bøjet stærkt bagud, og trækker hende baglæns efter sig. Det kan ogsaa lade sig gøre at skyde hende fremad foran sig, hvad der er fuldt saa let for »Slæden».

**2. Bære stiv Mand („Bærebør").**

Børnene opstilles i tre Rækker med god Afstand mellem Rækkerne og med Arms Afstand i Rækken. Midterste Række lægger sig ned paa Ryggen med adskilte Ben. Børnene i forreste Række stiller sig ind mellem hver sin Kammerats Ben og løfter dem op ved at fatte om Anklerne. Samtidig løfter Børnene i bageste Række hver sin Kammerat op ved at fatte hende under Nakken med foldede Hænder, og saaledes bærer de hende af Sted, idet hun holder sig stiv.

**3. Str. støthæng. Benfør. bagud med Nakkestøtte.** Dobbeltbom, Rudestige.

Den underste Bom sættes saa lavt, at Børnene let kan tage støthængende Stilling. Den øverste Bom sættes i saadan Afstand fra den underste, at Børnene i støthængende Stilling kan lægge Nakken imod den. Rudestige kan bruges, naar Børnene har en saadan Størrelse, at de kan lægge Nakken imod det Trin, der er nærmest over det, de støtter Hænderne paa. Kommando: *Benføring bagud — Et! — To!* Paa *Et!* føres Benene bagud og løftes fra Bommen (Trinnet), saa at Kroppen hviler paa Hænderne alene med Nakken trykket fast mod sin Støtte. Hoved og Krop bøjes da saa langt bagud som muligt ved stærk Sammentrækning af Rygmusklerne.

II. **1. Ving (bred) st. Kropfældn. fremad.**

**2 Vingvinkelst. Hoveddrejn.**

**3. Favnvinkelst. Armsvømn.**

**4. Vingst. laarstøtt. Kropfældn. fremad med enkelt Benløftn.**

Børnene staar med Front mod og tæt ind til Bommen, der skal være lidt under Hoftehøjde. Kommando: *Kropfældning fremad med Benløftning, (venstre) — Et! — To! (højre) — Tre! — Fire!* Kroppen fældes fremad, og det ene Ben løftes, indtil Krop og Ben ligger vandret i hinandens Forlængelse.

III. **1. Vinggangst. Kropbøjn. nedad med Fatning om Anklen.**

**2. Ving (bred) vinkelst. Kropbøjn. nedad med Fremfør. af Armene.**

IV. **1. Fodstøtt. frembueligg. Armfør. udad-opad med Haandklap.**

Paa Gulv med Støtte under Ribbe.

## Gang og Løb.

I. **1. „Syvmilestøvler“.**

Gang med saa lange Skridt som muligt.

**2. „Totrin“ („Zweitritt“).**

Danses parvis med Front mod hinanden, Armene støttede paa hinandens Skuldre og Hofter.

II. **1. Gang med Omkringvending.**

Først frit, senere i 3 Tempoer.

III. **1. Gang med Appel paa 3.**

VII. **1. „Krigsdans“.**

Er en Slags Knæløftningsgang; men idet venstre Knæ løftes højt op, gøres et lille Hop paa højre Fod, og højre Arm svinges bøjet fremad, indtil Overarmen omtrent er vandret og Underarmen lodret; omvendt, idet højre Knæ løftes; Hænderne knyttes. Holdningen knejsende.

IX. **1. Baglændsgang.**

Fri Form.

X. **1. Benløftningsgang.**

**2. Gang med Fremfald og Armsving.**

XI. **1. Løb i Kreds, Toerne sidder paa Etternes Arme.**

Børnene staar i Kreds i lige Antal. Etterne giver hinanden Hænderne bag Toerne. Disse lægger deres Arme om Etternes Skuldre og sætter sig op paa deres Arme. Etterne løber nu rundt i Kreds bærende Toerne; derefter skiftes der.

**2. Sparkløb.**

Børnene løber paa Taa og kaster Benene frem med strakte Knæ; Kroppen holdes stærkt strakt, hældende en Smule bagover, og Armene svinges strakte med store Bevægelser. Skridtene ganske korte.

**3. Løb med Fodbagopløftning.**

Under dette Løb, der sker med korte Skridt, svinges Fødderne bagop, om muligt saa højt, at Hælene naar Sædet. Naar Løbet øves i Takt, skal det begynde med, at venstre Fod flyttes frem, og at højre Fod svinges op.

XII. **1. Indøvelse af Overgang fra Løb til Gang.**

XIII. **1. Omtrædningsløb med Fremkastn. af Foden.**

XV. **1. Fremadgang med Overgang til Sideløb paa Fløjt.**

XVI. **1. Baglændsløb.**

Først uden, senere i Takt.

## Spring.

I. **1. Kragehop fremad.**

Først i Frontopstilling, senere i Flankeopstilling.

**2. Løb (Løbespring) over Svingtov.**

Formen paa Løbespringet indøves først over to Kridtstreger eller lav Snor.

II. **1. Støtst. Hop paa Stedet med Knæløftn.**

**2. Støtst. Hop paa Stedet.**

God Form tilstræbes.

**3. St. Hop paa Stedet.**

God Form tilstræbes.

**4. Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og -samling og Knæbøjn. i Bredstill.**

Hver Gang Benene under Øvelsen kommer i Bredstilling, gøres der en Knæbøjning med Knæene ført stærkt udad, medens Hoppet sker med strakte Knæ, naar Fødderne er samlede. Det er en udmærket Øvelse til at strække Benenes Indadførere og til at indøve Nedspring, og det er en kvik Øvelse.

**5. Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og -samling og Knæbøjn. i st. Still.**

Som foregaaende, men med Knæbøjning, naar Benene er samlede.

**6. Vinggangtaast. Hop paa Stedet med Fodombytn.**

Øvelsen begyndes lettest fra vingtaastaaende Stilling. Ved første Hop flyttes venstre Fod fremad og højre Fod bagud, ved det følgende Hop byttes Fødderne om. Kroppens Vægt holdes stadig lige paa begge Fødder. Naar der er kommanderet: *Holdt!* samles Fødderne i taastaaende Stilling, og Hælene sænkes.

**7. Vingst. Hop paa Stedet med Fodflytn. skraat fremad til Hælstøtte.**

Øvelsen begynder med en Bøjning af højre Knæ, idet venstre Fod flyttes skraat fremad og sættes med Hælen til Gulvet. Vristen bøjes, saa at Taaspidserne viser opad. Fodombytningen sker under Hop paa bageste Ben, der

skal bære hele Kroppens Vægt og stadig holdes noget bøjet.

III. **1. Gangst. Spring fremad.**

Bageste Fod kastes højt og stærkt fremad i Springet. Nedspring i Takt med høj Tælling.

IV. **1. Højdespr. med frit Tilløb og fri Form.**

Ved dette Spring skal Børnene have Lov til at springe saa højt, som de kan. Da det er vanskeligt for dem at beregne Opspringsstedet rigtigt, maa dette helst afmærkes. Tilløbet maa ikke være for kort, og Børnene skal indøves i at faa Farten til at stige ved at begynde langsomt. Det er en almindelig Fejl at begynde Tilløbet med for stærk Fart; deraf bliver Følgen, at Farten tager af hen imod selve Springet.

**2. Højdespr. med frit Tilløb i Strøm.**

Børnene skal springe over Snoren saa hurtigt efter hinanden som muligt. De maa herunder holde sig lige bag hinanden og ikke løbe ud af Rækken og springe ved Siden af Formanden for derved at komme hurtigere over Snoren. Nedspringet skal ske paa samlede Fødder; i Skyndingen er mange tilbøjelige til at springe ned paa enkelt Fod. Det gælder ikke blot om, at Børnene kommer hurtigt over Snoren, men ogsaa om, at de kommer hurtigt paa Plads efter Springet. Man kan med Fordel lade to Rækker med lige mange Børn kappes.

**3. Højdespr. med 2 Skridts Tilløb.**

Skridtene tages i Gang, førend de tages i Løb. Nedspringet øves i Takt med høj Tælling.

**4. Spring med delt Aftryk paa lav Plint.**

Springet øves først med frit Tilløb og fri Fod til Aftryk. Senere gøres Tilløbet med et bestemt Antal Skridt, og der tages Aftryk med bunden Fod. Efter Opspringet strækkes Kroppen stærkt med Hoved og Ben noget bagudført, saa at den danner en jævn Bue. Springet bør være ret kort, indtil Strækningen af Kroppen er vel lært; derefter kan Springet gøres længere, men der maa stadig sørges for en god Strækning af Kroppen.

**5. St. Højdespr. over Snor med samlet Aftryk fra Plint, Bænk el. lign.**

Der lægges Vægt paa Strækning af Kroppen, efter at Snoren er passeret, hvad der paa Grund af Højden er Tid til.

**6. Skraaspr. i Højden over Snor.** Fri Form.

V. **1. Dybdespr. med Tilløb.** Skraatstillet Bænk.

En Bænk hænges med den ene Ende over en lavt sænket Bom, en anden Bænk el. lign. Børnene tager Tilløb op ad Bænken og springer ned. I Begyndelsen bøjes Knæene dybt i Nedspringet, og Hænderne sættes paa Gulvet med Knæene uden om Armene. Efterhaanden søger Børnene at komme noget opad ved Aftrykket fra Bænken, at strække sig i Luften og at gøre et korrekt Nedspring.

**2. Dybdespr.** Skammel, Bænk.

God Form tilstræbes; enkelt og samlet Aftryk.

**3. St. baglænds Dybdespr. med samlet Aftryk.**

Bænk eller Bom. Hænderne støttes mod Redskabet i Nedspringet.

VI. **1. St. Brystning.**

Bom lidt over Hoftehøjde.

**2. St. Brystning med nyt Opspring umiddelbart efter Nedspring.**

Der kommanderes: *Til Brystning — Op! Ned og op — Spring! Fra Stilling — Ned!* Nedspringet skal bruges til nyt Opspring; det gælder derfor om, at det sker i den rette Afstand fra Bommen, navnlig ikke for langt fra denne.

VII. **1. Opsidning med Tilløb og Omkringvend. til Siddestill.**

Plint, Bomsadel med Pude.

Efter Tilløb og Forspring lægges Hænderne paa Redskabet som til Brystning. I Opspringet gøres Omkringvending, saa at Siddestilling kan indtages. Det skal angives, til hvilken Side Omkringvendingen skal ske. Nedspringet gøres ved, at der gøres et lille energisk Sving fremad med Benene, og ved at der samtidig trykkes fra

med Hænderne paa Redskabet. Bruges Plinten, kan tre af Børnene gøre Øvelsen samtidigt, een ved hver Ende og een paa Midten. Tilløbet kort. Øves vekselsidigt. — Springet er den første Indledning til udvendigt Overspring med Omkringvending.

VIII. 1. **St. indvendigt Opspring, Nedspring med delt Aftryk.** Bomsadel.

IX. 1. **Indvendigt Overspring med Tilløb.** Bomsadel.

Fri Form.

X. 1. **Brystvendt Sidespring med Tilløb.** Plint, Bom.

Fri Form. Knæene løftes saa højt som muligt op mod Brystet.

XI. 1. **Sidest. Hævspring i Dobbeltbom.**

## Behændighedsøvelser.

I. 1. **Opkravling fra Entrestill. til ridesidd. Still.** Bom.

Er Entrestilling indtaget med venstre Ben over Bommen, flyttes højre Haand over paa samme Side som venstre, og ved Sving med højre Ben indtages Ridestilling.

2. **„Abespring“,** vandret. Ribbe.

Børnene staar op paa en af de nederste Ribber med Hænderne i Ansigtshøjde. Idet de gør en Knæbøjning og sætter fra baade med Hænder og Fødder, springer de over i næste Ribbe, derfra springer de paa samme Maade til næste Ribbe o. s. v.

Efter nogen Øvelse, maaske i en senere Klasse, gøres Springene fra hugsiddende Stilling i Ribben. Kroppen sættes da i en svingende Bevægelse før Springet, hvad der baade letter dette og ser morsomt abeagtigt ud.

III. 1. **Lodret Haandlign., derfra hænge i Tæerne.** Ribbe.

Naar lodret Haandligning er indtaget, hages Fødderne om en Ribbe, og Børnene forsøger at løfte Hænderne fra Gulvet et Øjeblik.

2. **Benopslag mod en Kammerat.**

Efter Inddeling til To staar Et og To med Front mod hinanden i et godt Skridts Afstand. Et lægger

Hænderne paa Gulvet, idet hun bøjer det ene Knæ og fører det andet Ben strakt bagud. To staar i et kort Udfald med forreste Fod mellem Et's Hænder og med Knæet mod hendes ene Skulder og tager fat om hendes Hofter, saa at hun kan hjælpe hende op paa Hænderne. To lader Et's Ben falde mod sin ene Skulder, indtil hun faar sine Hænder flyttet op om hendes Ankler. Hun holder herunder stadig sit Knæ mod Et's Skulder for derved at hindre, at hendes Arme vakler. To slipper Et's Fødder een for een, for at hun ikke skal falde ned paa Knæene. Der kan kommanderes: *Etter, venstre Fod bagud, Hænder — ned! Toer (højre Knæ mod venstre Skulder) — støt! Etter, paa Hænder — op! Ned!*

**3. Knæhæng. Nedsving fra Entrehæng gennem haandst. Still.** Enkeltbom.

I entrehængende Stilling, fri Form, lægger Børnene det frie Ben over det fæstede Bens Vrist, sænker Kroppen ned, sætter Hænderne paa Gulvet og gør Nedsving.

IV. **1. Baglænds langsomt Overslag.** Plint paa langs.

Efter indvendigt Opspring paa den ene Ende af Plinten gør Barnet omkring, sætter sig i Ridestilling i passende Afstand fra den anden Ende af Plinten og gør derfra baglæns Overslag. I Begyndelsen gives fornøden Modtagning.

**2. Forlænds langsomt Overslag.** Rullemadras.

En almindelig Rullemadras rulles op om en Sadelpude, saa at den danner en tilstrækkelig tyk Rulle. Øvelsetageren gør et Benopslag med Hænderne paa Gulvet tæt ved Rullen saa hurtigt, at hun ved Hjælp af den Støtte, som Rullen giver hendes Ryg, kommer op at staa paa den anden Side af denne.

V. **1. Møllevending.**

Sammenslagning af Fødderne.

## Lege og Boldspil.

I. **1. Spolen.** (1ste Tur af »Væve Vadmel«).

Se Haandbog i Gymnastik II. Del, S. 22.

**2. Køre gennem Tunnel.** (5te Tur af Frykdalspolskan).

To Rækker staar med Front mod hinanden, fatter parvis hinandens Hænder og løfter Armene op, saa at der dannes ligesom en Tunnel. Første Par løber, stadig holdende hinanden i Hænderne, gennem denne Tunnel og stiller sig sidst, andet Par følger tæt efter o. s. v., indtil første Par atter staar øverst. — Denne Tur bruges ogsaa undertiden i *Væve Vadmel.*

**3. Jeg ser dig.**

Se Otto Hellgren: Sånglekar från Nääs. S. 56.

**4. Tyv, ja Tyv det skal du være.**

Melodi se Thyregod: Sanglege. S. 92.

Tyv, ja Tyv det skal du være,
for du stjal min lille Ven;
men jeg har det Haab tilbage,
at jeg faar mig een igen.
Tra-la, la-la-la, la-la,
la-la-la, — la-la,
la-la-la, la-la-la.

Mens de første 4 Linjer af Sangen synges, gaar Børnene med Undtagelse af een, Enken, parvis rundt i Salen. Under dette gaar Enken hen og giver en af de spadserende et Slag paa Ryggen. Den, der faar Slaget, maa straks forlade sin Mage, som den gamle Enke saa spadserer videre med. Den nye Enke gaar hurtigt hen og slaar en anden paa Ryggen, og Legen fortsættes paa samme Maade indtil sidste Del af Sangen. Under Trallen danser Børnene da Polka. Den, der ingen Mage har under dette, begynder Legen forfra.

**5. Syv raske Piger.**

Se Otto Hellgren: Sånglekar från Nääs. S. 118.

**6. Og vil I nu vide og vil I forstaa.**

Melodi se Thyregod: Sanglege, S. 32.

1. Og vil I nu vide og vil I forstaa,
hvordan Bønderne pløje og harve?
Min Fader han saa'de, han saa'de sin Sæd;
saa hvilte han sig sine Arme;

Han klapped' med sin Haand,
han stamped' med sin Fod;
saa gladelig, saa gladelig
han vender sig om udi Dansen.

2. Og se nu, hvad jeg fik i min Haand,
og se nu, hvad jeg fik at føre:
En lille Pige saa favr og fin,
saa pæn i sine Klæder.
»Du stander mig saa nær,
jeg haver dig saa kær,
jeg kan slet ikke sige dig,
hvor vakker du er.
Saa lader jeg dig staa til en anden.«

Nogle af Børnene — indtil en Sjettedel af hele Antallet — udvælges til at være inde. De øvrige gaar i Rundkreds om dem med hinanden i Hænderne, mens de to første Linier synges. Ved 3dje Linie staar de stille og efterligner med Haanden Bevægelsen ved Saaning; derefter lægger de Armene over Kors. Naar det angives i Sangen, klapper de i Hænderne og stamper med Foden. Mens de to sidste Linjer synges, sætter de Hænderne i Siden og drejer sig rundt een Gang. Under alt dette spadserer de, der er inde i Kredsen, rundt hver for sig og udser sig den, de vil danse med; hende skal de staa udfor, idet første Vers slutter. Under de 4 første Linjer af andet Vers valser hver rundt med sin udvalgte. Naar de kommer til: »Du stander mig saa nær«, staar de stille holdende hinanden i begge Hænder og synger videre indtil sidste Linje, da slipper de, der først var inde, deres udvalgte og gaar ud i Kredsen, medens disse nu er inde. Legen begynder da forfra.

**7. Jeg gik mig i Lunden.**

Melodi se Thyregod: Sanglege, S. 82.

Jeg gik mig i Lunden en sildig Sommerkvæld
og tømte mig et Bæger af det sprudlende Væld.
Der var een med,
der var een med.

|: Kan du gætte,
kan du gætte,
kan du gætte, hvem det var? :|
Og danse jeg vilde saa gerne,
naar bare jeg turde for Fa'er og Mo'er.
Fa'er siger nej,
og Mo'er siger jo.
Men danse jeg vilde saa gerne,
naar bare jeg turde for dem begge to.

Et lige Antal Par, passende til de legendes Antal, er inde i Kredsen. Parrene hører sammen to og to og danner smaa Kredse inden i den store. Mens de to første Linjer synges, gaar Børnene baade i den store og i de smaa Kredse rundt med hinanden i Hænderne. Ved Ordene: *Der var een med* osv. nejer Børnene i de smaa Kredse først for hver sin Mage, derefter for den, der er nærmest ved dem af det andet Par. Ved Ordene: *Kan du gætte* osv. danner de Mølle, idet de fatter hinandens venstre Hænder i Kors og løber rundt. Idet Gentagelsen af disse tre Linjer skal begynde, klapper de i Hænderne, gør omkring, fatter hinandens højre Hænder i Kors og løber rundt modsat Vej. Medens Parrene inde i Kredsen udfører Mølleturen, bevæger den store Kreds sig rundt i et tilsvarende hurtigt Tempo og staar derefter stille. Ved Ordene: *Og danse jeg vilde saa gerne* udvælger de, der var inde i Kredsen, sig hver en i den store Kreds og danser Vals med hende, mens Sangen synges færdig. Derefter gaar de, der først var inde, ud i den store Kreds, og de valgte bliver inde. Legen begynder da forfra.

### 8. Kom, kom, fagre Ungersvend.

Melodi se Thyregod: Sanglege. S. 21.

|: »Kom, kom, fagre Ungersvend,
og før mig bort udi Dansen!« :|
Den ene giver han en Kurv,
den anden fører han til sin Borg;
|: og der er Glæde og ingen Sorg,
og der skal Bryllupet stande. :|

Børnene gaar i Rundkreds med hinanden i Hænderne, »Ungersvenden« staar inde i Kredsen. Ved Sangens Begyndelse løber han hen og tager to Piger ind i Kredsen; disse tre løber derefter i Rundkreds med hinanden i Hænderne først til venstre, dernæst ved Gentagelsen af de to første Linjer til højre. Paa Ordet: *Kurv* fører Ungersvenden den ene af Pigerne ind under sin og den anden Piges løftede Arm, slipper hende og fortsætter Løbet rundt med den anden Pige. Hun, som fik »*Kurven*«, gaar ind og stiller sig midt i Kredsen. Ved Ordene: *og der er Glæde* osv. giver den anden Pige og Ungersvenden hinanden Armkrog med venstre Arm, strækker højre Arm ud til Siden og svinger rundt; ved Gentagelsen af de to sidste Linier giver de hinanden modsat Arm og svinger rundt modsat Vej. — Den, som fik Kurven, begynder Legen paany som »Ungersvend«. Der kan være flere »Ungersvende« inde i Kredsen ad Gangen.

**II.** **1. Kædetagfat.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog. S. 39.

**2. Tre Mand høj.**

Børnene staar bag hinanden. Den, der løbes efter, skal hurtigst mulig stille sig foran et Par, fordi Legen derved gaar livligst. Naar Børnene har tilstrækkelig Øvelse, kan de være 2 eller endog 3 Par i Løb ad Gangen, men Legen foregaar da stadig parvis, saaledes at hver Fanger kun har een at løbe efter.

Se iøvrigt Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog.

**3. Staa Trold.**

Se Haandbog i Gymnastik II. Del, S. 14, Trold.

**III.** **1. Herre i Ringen.**

Der tegnes saa stor en Kreds, at alle Børnene kan staa inde i den, de mindste inde i Midten. Under almindelig Kamp, hvor alle er Modstandere, søger hver især at skubbe alle andre ud af Ringen, men selv at holde sig inde. Den, som derved bliver ene tilbage, er »Herre i Ringen«.

Børnene kan ogsaa deles i 2 Partier, der kæmper mod hinanden.

IV. **1. Kapløb paa fire i Hop (Harehop).**

**2. Kapløb efter udlagte Genstande.**

Et til Salens Bredde svarende Antal Børn staar ved den ene Tværvæg; ved den anden Tværvæg lægges et tilsvarende Antal Genstande (Gymnastiksko, Lommetørklæde, Bolte, Pinde osv.). Paa givet Tegn kappes Børnene om, hvem der først kan bringe sin Genstand til Lærerinden eller tilbage til den Plads, hun løb ud fra.

**3. Kapløb mellem Dobbeltbomme.**

Underbommen sættes først i Hoftehøjde, senere noget højere, Overbommen saa meget over den, at Børnene lige kan krybe imellem. Ved Tilbageløbet kan Børnene enten krybe under eller mellem Bommene.

**4. Kapløb fra øverste Ribbe til Væg.**

Børnene staar i Ribberne med Fatning om øverste Ribbe. Fra denne Stilling skal Børnene kappes om først at naa modsatte Væg. Senere kan Kapløbet bestaa i først at komme tilbage til øverste Ribbe efter at have sat Haanden mod modsatte Væg.

**5. Kapløb fra Væg til øverste Ribbe og tilbage.**

V. **1. Lad Tøflen gaa.**

Børnene staar i Kreds tæt sammen. Een udpeges til at være inde i Kredsen. Børnene i Kredsen holder Hænderne paa Ryggen, og en Sko gaar hurtigt fra Haand til Haand. Den, som staar i Midten, skal gætte, hvem der har Skoen. Den, der gættes paa, skal hurtigt strække begge Hænder frem. Har vedkommende ikke Skoen, gætter Midtermanden paa en ny o. s. v.; men har hun den, maa hun bytte Plads med den, der er i Midten. Enhver lader stadig, som om hun giver Skoen videre for at vildlede Midtermanden, og vender Midtermanden Ryggen til den, som har Skoen, kan denne give hende et let Slag paa Ryggen med Skoen, hvorefter hun hurtigt lader den gaa videre.

**2. Sætte en Raket op.**

**3. Nord, Syd, Øst, Vest.**

Opstilling i 2 Fronträkker. Naar Lærerinden nævner

et Verdenshjørne, skal alle dreje sig ad nærmeste Vej, saa at de kommer til at staa med Ansigtet i den angivne Retning. Den eller de, som gør fejl Vending, gaar ud af Legen; den kan fortsættes, indtil der kun er een tilbage.

I Stedet for Verdenshjørnerne kan der nævnes Redskaber el. lign. i Salen.

**VI. 1. Kaste Bold, gribe med een Haand.**

Begge Hænder maa absolut øves ligeligt. Se iøvrigt VI 1, Side 73.

**2. Stikkeøvelser.**

Der maa være Bolde til Halvdelen af Holdet. Børnene staar i 2 Rækker med saa stor Afstand fra Sidemændene, som Salen tillader. Der lægges her Vægt dels paa at indøve Stikkebevægelsen rigtigt og dels paa Sikkerheden i at træffe. Den, der stikkes efter, griber Bolden og sender den tilbage paa samme Maade.

**3. Jagtbold paa 2 Rækker.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog, S. 24.

## Aandedrætsøvelser.

**Vingst. dyb Aanding med lille Kropbøjn. bagud.**

---

# 5. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

IV. **1. Kvart- og Omkringvendinger.**

Øves med Appel og i Takt, af og til med høj Tælling.

V. **1. Rækkeaabning og Udrykning fra Frontopstill.**

Rækkeaabning og Udrykning hver for sig; Børnene kan tælle højt; i Almingelighed anvendes dog Rækkeaabning og Udrykning fra Flankeopstilling.

**2. Rækkeaabning og Udrykning under Gang.**

VI. **1. 2 og 3 Skridt til Siden.**

Skridt til Siden øves nu uden forudgaaende Hælhævning og efterfølgende Hælsænkning. Hælhævningen sker da samtidig med, at Foden føres til Siden til første Skridt, og Hælsænkningen samtidig med, at Hælene samles ved sidste Skridt. Under Skridtene holdes Hælene stadig hævede.

**2. 2 og 3 Skridt baglænds.**

Jfr. foregaaende Øvelse.

## Benøvelser.

II. **1. Vingst. Hælhævn. i Takt.**

**2. Støttaast. hurtig Hælsænkn.**

Efter at Udgangsstillingen er indtaget kommanderes: *Hælsænkning — Begynd! Holdt!* Hælene sænkes og hæves hurtigt og uden Standsning.

**3. Vingst. Fodslutn. og Fodudvridn. med Hælhævn.**

Der gøres Hælhævning baade i slutstaaende og i staaende Stilling, og Øvelsen foregaar saaledes i 6 Tempoer.

III. **1. Vingbredst. Hælhævn. og halv Knæbøjn.**

Øves først med Rygstøtte, d. e. med Ryggen støttet mod Ribbe eller Væg. Ved denne Støtte faar Børnene en tydelig Følelse af, hvordan Kroppen skal holdes for at være lodret. Børnene skal mindes om at holde ogsaa Korsryggen ind til Ribben. Ogsaa Støtte med een eller begge Hænder i sidestaaende eller frontstaaende Stilling bruges, inden Øvelsen gøres fritstaaende.

**2. Vingtaast. hurtig og langsom dyb Knæbøjn.**

Kan, naar den gøres hurtigt, øves uden Standsning i hugsiddende Stilling (*ned og op!*).

**3. Vingbredst. enkelt halv (dyb) Knæbøjn.**

Fødderne flyttes hver mindst 1½ Fodlængde. Kom.: *Med lang Flytning, Fødder til Side — sæt!* Under Knæbøjningen, der enten kan gøres som halv Knæbøjning eller som dyb Knæbøjning, holdes Kroppen lodret. Kom.: *Enkelt halv (dyb) Knæbøjning, venstre — Et! — To! højre — Tre! — Fire!* Paa *Et!* bøjes venstre Knæ, paa *To!* strækkes det; paa *Tre!* bøjes højre Knæ og paa *Fire!* strækkes det.

VI. **1. Vingst. Fodflytn. skraat fremad.**

Indøves i 2 Tempoer paa Kom.: *I 2 Tempoer, venstre Fod skraat fremad — sæt!* I første Tempo strækkes Foden skraat fremad med Taaspidsen tæt ved Jorden; i andet Tempo sættes Kroppen i Fald i den fremførte Fods Retning, og denne Fod, som derved skydes længere fremad, sættes til. *I 2 Tempoer, Fod tilbage — sæt!* I første Tempo trykker forreste Fod saa kraftigt fra, at Kroppen skydes tilbage over bageste Fod, i andet Tempo samles Hælene. Disse 2 Tempoer maa ske i Takt uden Standsning imellem dem.

**2. Bøjst. Fodflytn. til Siden med Armstrækn. udad.**

**3. Vingst. Fodflytn. til Siden med Taastøtn. Vingbredst. taastøttet Still.**

Foruden de almindelige Fodflytninger findes der også Fodflytninger, ved hvilke kun den flyttede Fods Taaspids sættes til Gulvet. Kroppen sættes da ikke i Fald i Fodflytningens Retning, men hviler helt paa den stillestaaende Fod. Derved fremkommer følgende 4 Stillinger: 1) bredstaaende taastøttet Stilling, 2) skraastaaende taastøttet Stilling, 3) gangstaaende taastøttet Stilling, 4) løbstaaende taastøttet Stilling. Kom.: *Med Taastøtning venstre Fod til Side, (skraat fremad, fremad, bagud) — sæt!*

**4. Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Taastøtn. Vingskraast. taastøttet Still.**

**5. Vinghalvknæst. Still.**

Paa Kom.: *Med Fremflytning af højre Fod, paa venstre Knæ — ned!* indtages Stillingen ved en lang Fodflytning fremad. Idet forreste Fod sættes til Gulvet, bøjes begge Knæ og bageste lægges let til Gulvet lidt skraat bagud for højre Hæl. Ved Tilbagegangen til Retstilling strækkes forreste Ben saa kraftigt, at Kroppen skydes tilbage over bageste Fod. Tilbagegangen kan ogsaa ske paa almindelig Maade, ved at bageste Fod trækkes frem til forreste. Der kommanderes da: *Med Fremflytning af bageste Fod, fra Stilling — op!*

**VII. 1. Vingst. Udfald skraat fremad.**

Indøves i 3 Tempoer. Der kommanderes: *Udfald skraat fremad i 3 Tempoer* (paa Tælling) — *Et!* — *To!* — *Tre!* Paa *Et!* gøres lang Fodflytning skraat fremad, paa *To!* bøjes forreste Knæ, idet Kroppen lægges skraat fremad i Forlængelse af bageste Ben; paa *Tre!* strækkes forreste Ben saa kraftigt, at Kroppen føres tilbage til Retstilling. 2. Tempo, den væsentligste Del af Øvelsen, kan gentages flere Gange (*Knæ — bøj! Knæ — stræk!*), inden Tilbagegang til Udgangsstillingen sker.

## Armøvelser.

**I. 1. Foldstill.**

Indøves fra Favnstilling.

III. 1. **St. Armstrækn. opad.**

2. **Bøjst. ensidig Armstrækn. opad og nedad.**

3. **Bøjst. Armstrækn. udad med Armfør. fremad.**

4. **Bøjst. Armstrækn. udad og opad, 2 Gange efter hinanden i hver Retning.**

IV. 1. **St. Armfør. fremad-opad-udad-nedad.**

Kom.: *Armføring fremad-opad-udad-nedad i 3 Tempoer, — Et! — To! — Tre!* Paa *Et!* Armføring opad, Hovedet føres noget bagud, idet Armene naar Strækstillingen; paa *To!* sænkes Armene til Favnstilling, og paa *Tre!* vendes Hænderne og Armene føres ned til Retstilling. Som Aandedrætsøvelse maa denne Armføring kun gøres i 2 Tempoer.

V. 1. **Foldst. Armslag udad.**

## Halsøvelser.

1. **Bøjst. Hovedbøjn. bagud.**

## Spændbøjning.

1. **Bredfaldhæng. Spændbøjn.** Bom.

Kom.: *Med Undergreb — fat! Med skilte Fødder, Faldhæng — Et! Spændbøjning — Et! Faldhæng — To! Opad — rejs!* Bommen i Begyndelsen i Hovedhøjde, senere lavere, indtil Hoftehøjde. Benene skal saa vidt muligt holdes strakte under Bevægelsen til og fra Spændbøjning, hvad der forøger det gavnlige Arbejde for de Muskler, der fører Armene fra Ræk- til Strækstilling. Dette Arbejde forøges ogsaa i samme Grad som denne Bevægelse gøres langsom.

2. **Bøjhængst. Brystspænd.**

Med Ryggen mod Ribben og med Hælene sat helt ind til den fatter Eleven en Ribbe under Strækhøjde. Kom.: *Brystspænding — Et! — To!* Paa *Et!* føres Kroppen frem i en Bue, ved at Armene strækkes. Bøjningen søges lagt saa højt op i Ryggen som muligt, ved at Un-

derkroppen holdes godt bagud. Paa *To!* føres Kroppen ind til Ribben, idet Armene bøjes.

Øvelsen kan ogsaa tages med Fatning i øverste Ribbe, idet Børnene staar paa en Ribbe, som passer i Højde dertil.

**3. Strækhænghugst. Brystspænd.**

Bøjhængstaaende Stilling ved Ribben som ved foregaaende Øvelse. Kom.: *Knæ — bøj!* Knæene bøjes, indtil Armene er strakte; Hælene løftes og sættes mod underste Ribbe. *Brystspænding — Et! — To!* Ogsaa her gælder det om, at Bøjningen lægges saa højt op i Ryggen som muligt. Øvelserne ligner hinanden i Virkning.

## Hævøvelser.

III. **1. Vantgang under skraa Rudestige.**

Rigtig Form.

IV. **1. Strækskraahæng. Armgang bagud.** Bom..

Tagene gøres saa lange som muligt.

**2. Bøjtværfaldhæng. Armgang bagud.** Bom.

I Begyndelsen korte og hurtige, senere lange og langsomme Tag, saa at Kroppen hænger et Øjeblik roligt i een bøjet Arm. Se iøvrigt Øvelse IV 3, S. 51.

**3. Strækhæng. Armgang til Siden.** Vandret Armstige.

Hænderne, der vendes med Fingrene mod hinanden, flyttes eet Trin ad Gangen; størst mulig Afstand mellem Hænderne.

V. **1. Baglænds Snoning.** Dobbeltbom.

Afstanden mellem Bommene kan i Begyndelsen være saaledes, at Børnene i siddende Stilling paa Underbommen har Overbommenes underste Kant i Hovedhøjde. Øvelsen bliver sværere, naar Bommene sættes tættere sammen.

**2. Baglænds Snoning opad, forlænds Snoning nedad med Vekseldrejn.** Rudestige.

VI. **1. Strækfrahængst. Krophævn.** Bom.

Aftryk med Fodbalderne efter Fatning i Bommen,

der sættes lidt under Strækhøjde. Kom.: *Med Overgreb — fat! Med Aftryk, Kropfhævning — Et! — To!*

**2. Stræktværhæng. Krophævn.** Bom.

**3. Bøjmodhæng. Kropsænkn.** Dobbeltbom.
Se Øvelse VI 2, S. 79.

VII. **1. Klavrestill. med skiftevis Haandslag i Gulvet.**
Tovet fattes i Brysthøjde; efter indtagen Klavrestilling øves skiftevis Haandslag i Gulvet, navnlig for at vænne Børnene til at holde fast om Tovet med Fødderne. Øvelsen skal naturligvis øves vekselsidigt.

VIII. **1. Entrestill.** Skraa Bom.

IX. **1. Sidd. forlænds Opsving lodret opad i Rudestige.**
Børnene sætter sig ind i næstnederste Rude, fatter med Undergreb i Trinnet ud for Ansigtet og gør forlænds Opsving, derefter Omkringvending (skiftevis til venstre og højre, Ansigtet mod samme Væg) og nyt Opsving.

**2. Strækhængst. halvt Omsving i Dobbelttov eller Ringe. (Stuphæng).**
Se Øvelse IX 2, S. 80.

**3. Sidd. baglænds Nedsving fra Dobbeltbom.**
Børnene skal, inden Nedsvinget begynder, lade sig glide saa langt ned paa Bommen, at de hviler paa Korsryggen; derved afbalanceres Kroppen om sit Tyngdepunkt, saa at Bevægelsen kan ske jævnt og behersket. Overbommen sættes i en saadan Højde fra Underbommen. at Fødderne kan støtte mod den, naar Kroppen kommer i lodret Stilling; derved hindres for stærk Fart i Nedsvinget. I Begyndelsen hjælper Børnene hinanden.

## Ligevægtsøvelser.

I. **1. Hugsidd. Trækkekamp.**
I hugsiddende Stilling giver Børnene hinanden f. Eks. højre Haand og søger i denne Stilling at trække hinanden hver til sin Side over et opgivet Mærke eller at faa hinanden til at vælte. Børnene maa mindes om at

blive helt nede i hugsiddende Stilling; de vil gerne strække Knæene noget.

III. 1. **Ligevægtsgang i Strækgang.**

IV. 1. **St. Ben- og Armfør. udad.**

Kom.: *Med Armføring udad, Benføring udad, venstre — Et! — To! højre — Tre! — Fire!*

V. 1. **Vingst. Knæløftn.**

2. **Støtst. Knæløftn. paa Bom.**

Etterne staar paa Bommen paa tværs af den, Toerne med Front imod dem paa Gulvet ud for Etternes Mellemrum og støtter dem ved Kædefatning.

3. **Vingst. høj Knæløftn. i Gangtakt.**

VI. 1. **Vingtaast. Hoveddrejn.** Lav Bom.

2. **Vinghugst. Hoveddrejn.** Lav Bom.

VII. 1. **Støtvipfrontst. Knæbøjn.**

Begge Hænder støttes paa en Bom i Hoftehøjde.

## Sideøvelser.

I. 1. **Kapløb til Korsstill. i Ribben.**

Børnene løber fra den ene Væg om Kap op og fatter hver sin øverste Ribbe ved modsat Væg og indtager Korsstilling (se Øvelse I 1, S. 81). Fra Korsstillingen kan atter tages Kapløb tilbage paa Plads.

II. 1. **Foldbredst. Kropvridn. med enkelt Armslag udad.**

2. **Fletbredst. Kropvridn.** (Issefatning).

III. 1. **Halvstrækslutst. Sidebøjn.**

2. **Vingvriststøtt. Sidebøjn.**

Der foretages ogsaa Bøjning mod Ribben.

3. **Vingbredst. Sidebøjn. og Kropfør. til Vinkelstill.**

V. **1. Høj Sidelign.**

Den under høj Haandligning anførte Maade at indtage Udgangsstillingen paa (se Øvelse V 1, S. 123) kan ogsaa anvendes her.

## Forsideøvelser.

I. **1. „Genstridig Trillebør“.**

Trillebøren sætter sig til Modværge mod at blive kørt ved at stritte imod med Armene, ved at dreje af snart til den ene, snart til den anden Side o. lign. Den kørende styrer lettest en genstridig Trillebør med Fatning oven for Knæene, vanskeligere med Fatning om Anklerne.

II. **1. Vingknæst. Kropbøjn. og -fældn. bagud.**

III. **1. Vingstøtsidd. Kropbøjn. helt bagud.**

Børnene kan i Begyndelsen fatte Skamlens eller Bænkens forreste Kant.

IV. **1. Str. haandfæstet rygligg. samlet Benkredsn.** Ribbe.

Naar Udgangsstillingen er indtaget med Fatning i underste Ribbe, kommanderes: *Samlede Ben — løft! Benkredsning til venstre — Begynd!* Benene løftes 90° og føres derefter rundt en Omgang sluttende i lodret Stilling. Senere føres Benene flere Omgange rundt til samme Side, inden der standses.

**2. Strækhæng. enkelt Knæløftn. og -strækn. fremad.** Ribbe.

V. **1. Fri haandligg. Fodflytn. fremad med bøjede Knæ.**

**2. Fri haandligg. Sidegang i Kreds med Hænderne.**

Som Øvelse V 2, S. 56, men med Fødderne som Centrum.

**3. Fri haandligg. Benspredn. og -saml.**

Fra haandliggende Stilling kommanderes: *Benspredning og -samling — Begynd!* Ved Aftryk med Fødderne flyttes de ved et Hop til Bredstilling og tilbage i Takt.

**4. Buehaandligg. Lændehævn.** Ribbe.

Haandliggende Stilling indtages med Fødderne støttede paa en Ribbe omtrent i Knæhøjde. Kom.: *Lændehævning — Et! — To!* Paa *Et!* løftes Kroppen under stærk Bøjning i Hofteleddene saa højt op, at den kommer i Forlængelse af Armene; Stillingen ligner altsaa strækvinkelstaaende Stilling, men Hænderne støtter her paa Gulvet, og Fødderne er fæstet i Ribben.

## Rygøvelser.

II. **1. St. (slutst.) hurtig Kropfældn. fremad med Armsving fremad-opad.**

**2. St. Kropfældn. fremad med Armfør. opad.**

**3. Bredvinkelst. Armsving i Kreds forlænds og baglænds.**

**4. Trækvinkelst. Armsving fremad-opad** uden Standsning i Strækstill.

III. **1. Str. st. (str. bredst.) hurtig Kropbøjn. nedad med Standsning i trækvinkelst. Still. paa Tilbagegangen.**

Kom.: *Hurtig Kropbøjning nedad med Rejsning i to Tempoer — Et! — To! — Tre!* Paa *Et!* hurtig Kropbøjning nedad; paa *To!* føres Kroppen til Vinkelstilling under Armsving bagud til Trækstilling; paa *Tre!* rejses Kroppen til Retstilling under Armsving til Strækstilling. — Det er en almindelig Fejl, at Kroppen ikke rettes fuldstændig ved Indtagelsen af Vinkelstillingen, hvad Armsvinget kan have nogen Skyld i. Vinkelstillingen maa derfor ikke tages for dyb, og Armene ikke føres for langt bagud i Trækstilling.

**2. Str. st. laarstøttet Kropbøjn. nedad med enkelt Benløftn.**

Laarene støttede mod en lav Bom, se iøvrigt Øvelse II 4, S. 85.

**3. Str. gangst. hurtig Kropbøjn. nedad med Løftn. af bageste Ben.**

IV. **1. Ving fodstøttet fremligg. Kropbøjn. bagud.**

**2. Ving fodstøttet. frembueligg. Hoveddrejn.**

**3. Flet fodstøttet fremligg. Kropbøjn. bagud** (Issefatning).

## Gang og Løb.

II. **1. Gang i Kryds.**

Børnene staar i to Rækker, een ved hver sin Længdevæg. Naar Fløjmændene under Gangen er naaet til hver sit Hjørne ved samme Ende af Salen, gaar de diagonalt igennem denne og sørger for, at de passerer de to Diagonalers Skæringspunkt saaledes, at Fløjmanden i anden Række kommer lige efter Fløjmanden i første Række og paa samme Maade de følgende, skiftevis en fra hver Række. Naar Salens modsatte Hjørne er naaet, svinger de ned langs med Salens Langvægge.

**2. Gang i Frontopstill.**

Der tages Kædefatning, for at Retningen lettere kan holdes.

**3. Taagang med Holdt.**

III. **1. Gang med Appel paa 4 og 5.**

V. **1. Strækgang i 3 Tempoer paa Tælling.**

Frontopstilling, om fornødent med Kædefatning.

VII. **1. Støtst. Knæløftningsgang paa Stedet.**

God Form tilstræbes.

**2. Sidegang fra Fremadgang.**

IX. **1. Baglændsgang i Takt.**

XII. **1. Løb i 2 Kredse i modsat Retning.**

**2. Løb med lange og korte Skridt.**

XV. **1. Sideløb fra Fremadgang.**

## Spring.

I. **1. Spring ind over og Løb baglænds ud under Svingtov.**

**2. Syvspring med samlede Fødder.**

Jfr. Øvelse I 3, S. 59.

II. **1. St. Hop paa Stedet med Standsning i Hugstill.**

**2. Støtst. Hop paa Stedet, gentaget flere Gange i Træk.**

**3. Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og -saml. og Knæbøjn. baade i Bredstill. og st. Still.**

Øvelsen er anstrengende. Takten maa ikke være for hurtig, da der skal være Tid til at bøje Knæene godt.

**4. Vinggangst. taastøttet Hop paa Stedet med Fodombytn.**

Kroppen hviler under denne Øvelse stadig paa bageste Fod, der alene maa udføre Hoppet. Det bageste Knæ maa bøjes lidt før hvert Hop, for at Aftrykket kan blive kraftigt nok. Taaspidsen paa den fremførte Fod maa holdes udaddrejet. Øvelsen ser kejtet og grim ud, dersom Taaspidsen, som det er almindeligt, vendes lige fremad.

III. **1. Spring fremad med 1 Skridts Tilløb**

Nedspring i Takt med høj Tælling.

**2. „Trespring".**

Øves først med 1 Skridts Tilløb. Børnene staar i Gangstilling med venstre Fod forrest. Der tages 1 Skridts Tilløb ved at flytte højre Fod frem; derefter kommer selve Trespringet, som bestaar af et Hop (Hinkehop), et Løbespring og et Længdespring (hinke, løbe, springe) i en fortsat Bevægelse. Hoppet sker altsaa i dette Tilfælde paa højre Fod, Løbespringet ved Aftryk med samme Fod og Længdespringet ved Aftryk med venstre Fod og ender med et almindeligt Nedspring. Senere øves Springet med frit Tilløb med Angivelse, f. Eks. ved en Kridtstreg, af det Sted, hvorfra første Opspring tages. Det er af Vigtighed fra Begyndelsen at øve Springet vekselsidigt, saa at Hoppet tages lige saa let paa venstre som paa højre Fod.

Skønt »Trespring« øves bedst ude, kan det faa en baade nyttig og tiltalende Indøvelse i Sal.

IV. **1. Højdespring med 3 Skridts Tilløb.**

Skridtene tages i Gang, førend de tages i Løb. Der standses af og til i Hugstilling i Nedspringet.

**2. St. Højdespring med samlet Aftryk.**

God Form tilstræbes. Aftrykket tages først fra lav Plint, derefter fra Gulv.

**3. Fortsat Skraaspring i Højden med 1 Skridts Tilløb.**

Bom, lagt paa Gulvet, lav Snor el. lign.

Børnene staar i Flankeopstilling ved den ene Ende af Redskabet med f. Eks. højre Side imod det. Venstre Fod sættes frem og tager Aftryk. I Nedspringet kommer altsaa venstre Fod til at staa foran højre, denne sættes nu frem og tager Aftryk til nyt Spring over Redskabet o. s. v. I Begyndelsen gøres Øvelsen i Gang og med høj Løftning af Benene, altsaa uden Spring (*gaa over*).

V. **1. Hugsidd. Dybdespring fremad.** Bom, Plint, Buk el. lign.

Redskabet bør i Begyndelsen være i Hoftehøjde, senere højere. Fra hugsiddende Stilling paa Redskabet hælder Barnet sig saa meget fremad, at det faar Overvægt, giver et let Aftryk med Fødderne og springer ned. Knæene strækkes, inden Gulvet naas, for at Faldet kan afbødes ved et almindeligt Nedspring. Dette Spring øves ligesom flere lignende for at lære Børnene at springe ned fra større Højder.

**2. Halvhæng. Dybdespring med Kvartvend.** Ribbe.

Børnene hænger med Brystet mod Ribben i ringe, efterhaanden større Afstand fra Gulvet. Der kommanderes: *Med Vending til venstre, Dybdespring* — *Et!* — *To!* Paa *Et!*, der siges langsomt, flyttes venstre Haand ned til en Ribbe omtrent i Hoftehøjde. Paa *To!* sker Springet, idet Benene svinges strakte bagud, højre Haand slipper, og venstre Haand skyder Kroppen noget ud fra Ribben, men holdes paa denne for at give Støtte i Nedspringet.

VI. **1. Brystning med 1 Skridts Tilløb.**

Bom i lav Brysthøjde.

VII. **1. Opsidning med Tilløb til Ridestill.** Buk, Hest paa langs.

Laarene klemmes fast om Redskabet for at hindre Stød under Indtagelse af Ridestilling. Afsidningen kan ske bagud, ved at der gøres et kraftigt Sving bagud med Benene, og ved at der samtidig skydes fra med Armene.

Afsidningen kan ogsaa ske til Siden, ved at det ene Ben svinges frem over Redskabet. Denne Afsidning, der gøres med fri Form, har den Fordel at kunne gøres hurtigt, saa at Børnene kan komme ret rask efter hinanden. Bruges Hest, kan der gøres Opsidning fra begge Ender, hvad der fortner Arbejdet.

**2. Opsidning med Tilløb til Ridestill. gennem Brystning og enkelt Benoversving.**

Hest paa tværs med Pude, Bomsadel med Sadelpude, Buk paa tværs.

**3. Opsidning med Tilløb og Omkringvend. til Ridestill.**

Buk paa langs, Hest paa langs med Pude, Plint paa langs.

Som Øvelse VII 1, S. 89, kun indtages Ridestilling. Nedspring enten fremad eller med Afsving til Siden ved Bagudsving med Benene.

VIII. **1. Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med delt Aftryk.**

Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude.

IX. **1. „Springe Buk“.** »Bukken« paa langs.

X. **1. Brystvendt Sidespring med Tilløb, bøjede Knæ.**

Bom, Bomsadel med Pude, Plint.

God Form tilstræbes nu. Springet kan indledes ved, at der standses paa Redskabet i hugsiddende Stilling. (Bom kan i saa Fald ikke bruges). Ved Nedspringet lægges der da Vægt paa at komme højt op i Lændehævningen.

XI. **1. Frontst. Hævspring.** Enkeltbom.

Bommen lidt under Strækhøjde. Paa Opspringssiden af Bommen slaas nogle parallelle Kridtstreger, ca. 10 cm. fra hinanden, den første 1 Skridt fra Bommen. Børnene stiller sig lige bag den af Kridtstregerne, fra hvilken de skønner at kunne naa Bommen i Opspringet. Efterhaanden som de bliver mere øvede, rykker de en Streg længere tilbage. I Begyndelsen Nedspring til dyb Hugstilling med Hænderne paa Gulvet, Knæene udenom Armene.

**2. Frontst. Hævspring i Enkeltbom.** Snor.
Øves uden Tilløb.

## Behændighedsøvelser.

I. **1. Delfinspring.**
Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog, Side 54.

**2. Abespring skraat opad.** Ribbe.
Foretages i Lighed med Øvelse I 2, S. 90, men Knæene holdes mere bøjede i Udgangsstillingen, og Springet sker skraat opad.

II. **1. Baglænds Kolbøtte over 2 Kammeraters Arme.**
Hvis Børnene staar efter Størrelse, inddeles der til tre. *Et* og *Tre* vender Front mod hinanden, giver hinanden Hænderne i Ringfatning bag *To*, fører de Arme, der er længst fra *To*, op over hendes Hoved og ned foran hendes Bryst. De Arme, der gaar bag hende, holdes over hendes Korsryg. Idet *To* holder fast med Undergreb i Armene foran Brystet, lægger hun sig bagover og udfører en Kolbøtte baaret og understøttet i Bevægelsen af *Et* og *Tre*.

III. **1. Benopslag til knæhæng. Kropbøjn. bagud.** Bom.
Bommen sættes i en saadan Højde, at Børnene kan lægge deres Knæ over den i haandstaaende Stilling. Naar denne Stilling er indtaget, kommanderes: *Med Hoftefatning, Krop bagud — bøj!* I knæhængende Stilling skal Børnene da stræbe at bøje Kroppen bagud, saa at de faar Hovedet saa langt op mod Hælene som muligt.

**2. Benopslag mod Ribbe,** enkelt Aftryk.

**3. Knæhæng. Nedsving gennem haandst. Still.** Dobbeltbom.
Som Øvelse III 5, S. 63, men Øvelsen gøres paa Dobbeltbom, der er stillet saaledes, at Underbommen er i Knæhøjde, og Overbommen i saadan Afstand fra den, at Børnene hængende i knæhængende Stilling kan sætte Hænderne paa Underbommen.

IV. 1. **Baglænds langsomt Overslag.** Bomsadel.

Bomsadel omtrent i Hoftehøjde. Barnet sætter sig paa Bomsadlen og lægger sig bag over med Greb i Bommene, idet hun lader sig glide noget frem for ikke at faa Overvægt. Hænderne flyttes derpaa een for een ned paa Gulvet, og Overslag gøres. I Begyndelsen gives den fornødne Modtagning navnlig ved Støtte paa Knæene under første Del af Bevægelsen.

## Lege og Boldspil.

I. 1. **Rendegarnet,** 2den Tur af »Væve Vadmel«.

Se Haandbog i Gymnastik, II Del, S. 22.

2. **Islætten,** 3die Tur af »Væve Vadmel«.

Se Haandbog i Gymnastik, II Del, S. 23.

3. **Prøven,** 5te Tur af »Væve Vadmel«.

Opstilling i 2 Rækker med Front mod hinanden. Alle tager Armkrog, ogsaa Fløjmændene, saaledes, at der dannes en aflang Kreds. Derefter føres Hænderne op foran Brystet, saaledes at Haandfladerne vender fremad, og Fingrene peger opad. Saa begynder Styrkeprøven: Kredsen trækkes fra at være aflang paa langs ad Salen til at være aflang paa tværs ad Salen. Det sker ved, at Midtermændene paa Kredsens aflange Sider trækker baglænds, saaledes at Fløjmændene nærmer sig hverandre. Børnene støder imod hinanden med Haandfladerne. Derefter skifter Kredsen igen til at være aflang paa langs ad Salen, ved at Fløjmændene trækker baglænds, saaledes at Midtermændene igen nærmer sig hinanden. Dette gentages et passende Antal Gange.

4. **Gustafs Skaal.**

Se O. Hellgren: Sånglekar från Nääs, S. 54.

5. **Karusellen.** (Jomfru, Jomfru, Jomfru, Jomfru kær).

**6. Skøn Jomfru træder i Dansen ind.**

Melodi se: Sanglege, udg. ved Thyregod, S. 18. (Den bevogtede).

1) Skøn Jomfru træder i Dansen ind,
der ser hun sig saa let omkring;
og er der saa nogen, som hun haver kær,
hun træ'r ham paa Foden. »Træd ikke for nær!«

2) »Saa gerne saa vilde jeg danse med dig,
men der er saa mange, der vogter paa mig,
paa mig vogter Fa'r, og paa mig vogter Mo'r,
paa mig vogter Søster og eneste Bro'r.«

Flertallet af Børnene gaar i Rundkreds med hinanden i Hænderne, omtrent Fjerdeparten af dem er »Skønjomfruer« og gaar omkring inde i Kredsen. Ved Ordene: *Hun træ'r ham paa Foden* gaar »Skønjomfruerne« hen og træder hver sin udvalgte i Kredsen paa Foden. Mens 2det Vers synges, danser »Skønjomfruerne« Vals med deres udvalgte; disse skal være Skønjomfruer næste Gang.

**7. Ikke maa du tro, jeg om dig tykkes.**

Melodi se: Sanglege, udg. ved Thyregod, S. 87. (Den forsmaaede).

1) |: Ikke maa du tro, jeg om dig tykkes,
nej, du er for lidt for mig. :|
Nej, min Hu staar til andre Steder,
se, her er den, som jeg synes om.

2) Nu let og glad vi følges ad,
i Dansen vi os svinger.
Hej hop sa sa, tra la la la,
paa lette Toners Vinger.

Flertallet af Børnene gaar i Rundkreds med hinanden i Hænderne, omtrent Fjerdeparten af dem er inde i Kredsen. Medens de to første Linier af Sangen synges, gaar de, der er inde i Kredsen, omkring og gør afvisende Haandbevægelser og Miner til hinanden. Ved Ordene: *se, her er den o. s. v.* — rækker de Haanden til een i Kredsen, og med hende danser de Hopsa, mens 2det Vers synges. De udvalgte skal være inde næste Gang.

II. **1. Labyrinttagfat.**

Børnene staar i Frontopstilling i 4—6 Rækker med et godt Skridts Afstand, fatter hinanden i Kædefatning

og rykker ud i enkelt Afstand. Saavel Afstanden mellem Rækkerne som mellem Sidemændene kan øges, naar der kun er faa Børn. Paa givet Signal (Fløjt, Klap, Nu el. lign.) gør Børnene højre om, paa næste Signal venstre om, paa tredie højre om igen o. s. v. Efter hver Vending fatter de hurtigt Sidekammeraternes Hænder, saa at der dannes Løbebaner snart paa langs, snart paa tværs ad Salen. Et Par er ude, den ene skal fange den anden. Herunder maa ingen af dem bryde igennem Rækkerne. Er Holdet tilstrækkelig stort, kan der være to eller flere om at fange een, eller der kan være flere Par, der leger parvis.

**2 Krydstagfat.**

Krydstagfat ligner almindelig Tagfat med den Forskel, at naar en »krydser«, d. e. løber imellem Fangeren og den forfulgte, skal Fangeren straks ophøre med Forfølgelsen af denne og løbe efter den, der »krydsede«. Der er intet Fristed under Legen.

**3. Parvis Tagfat.**

Børnene leger Tagfat parvis, saaledes at den, der bliver slaaet, straks forfølger sin Kammerat. Der er intet Fristed under Legen.

**4. „Plat og Krone“** eller **„Dag og Nat“.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog.

**III.** **1. Den store Grænseleg.**

Et Midterfelt, 4—6 m bredt, det saakaldte Kampfelt, afgrænses ved 2 Kridtstreger paa tværs over Salen. Børnene deles i 2 Partier, hver i sit Rige udenfor dette Felt. I hvert Rige afmærkes et Fængsel. Fra hvert Parti rykker een eller flere ind i Kampfeltet og søger at gøre Fanger enten ved at give en Fjende 3 Slag paa Ryggen eller ved at trække hende over Grænsen. Naar en er i Fare for at blive fanget, kan andre af samme Parti komme hende til Hjælp. De fangne føres i Fængsel, hvorfra en af deres Parti kan fri dem, hvis hun kan komme ind i Fængslet uden at blive slaaet. Baade de fangne og Befrierne maa da uhindret gaa hjem til deres Rige.

Det Parti, som har flest Fanger, naar Legen hører op, har vundet.

**2. Tovtrækning.**

Et Baand bindes om Midten af Tovet; dette Mærke lægges over en Kridtstreg paa Gulvet; paa hver Side af denne i 1 à 2 m. Afstand trækkes en anden Kridtstreg. Børnene deles i 2, saa vidt muligt lige stærke Partier, der staar ved hver sin Halvdel af Tovet, Etterne paa den ene, Toerne paa den anden Side af dette. Børnene fatter Tovet med den ene Haand tæt foran den anden; paa givet Signal begynder Kampen. Det Parti, der faar Mærket paa Tovet trukket over sin Kridtstreg, har vundet. — Arbejdet er ensidigt; Etter og Toer maa derfor bytte Plads.

**3. Fange Anføreren.**

Jfr. Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog. S. 48.

IV. **1. Nummerkapløb.**

Børnene staar i 2 Rækker i Flankeopstilling i ca. 2 m Afstand og faar fortløbende Numre, begyndende fra de forreste Fløje. Lærerinden staar i nogen Afstand fra Fløjene med f. Eks. en Jernbolt fra Bommene eller Springstøtterne i hver Haand. Naar hun nævner et Tal, skal de to, som har dette Nummer, løbe imellem Rækkerne hen til hende, tage hver sin Bolt og med den løbe uden om hver sin Række og tilbage op imellem Rækkerne. Den, som først afleverer sin Bolt til Lærerinden, har vundet. Rækkerne kappes om at faa flest Sejrherrer.

**2. Kapløb over Enkelt- eller Dobbeltbom.**

Enkeltbommen sættes først i Hoftehøjde, senere højere. Bruges Dobbeltbom, sættes Underbommen først noget over Knæhøjde, senere højere. Overbommen omtrent i Hoftehøjde fra Underbommen.

V. **1. Nummerblindebuk.**

Opstilling i Kreds. En Blindebuk staar inde i Kredsen. Børnene i Kredsen faar fortløbende Numre. Blindebukken nævner to Numre; Indehaverne af disse gør Tegn til hinanden med Haanden og søger derpaa at faa byttet Plads, uden at Blindebukken faar fat i nogen af dem. Naar de uantastede til deres ny Plads, skal alle klappe i Hænderne. Blindebukken nævner da to ny Numre o. s. v. Lykkes det Blindebukken at fange en, bliver

den fangne Blindebuk, og den gamle Blindebuk indtager hendes Plads i Kredsen.

VI. 1. **Staabold.**
Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog, S. 26.

2. **Drillebold.**
Se Fr. Knudsen: — — S. 32.

3. **Trebold.**
Se Fr. Knudsen: — — S. 26.

4. **Taarnbold.**
Se Fr. Knudsen: — — S. 28.

Legen kan ændres saaledes, at Børnene i Stedet for at »sparke« bruger Hænderne og søger at kaste Bolden mod Taarnet. En stor Gummibold er meget anvendelig i Stedet for en Fodbold.

5. **Langbold.**
Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog, S. 3.

## Aandedrætsøvelser.

1. **Favnst. dyb Aanding med Armfør. opad.**

# 6. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

IV. **1. Kvart- og Omkringvendinger.**

Øves i Takt; den ene Fod trækkes bestemt til den anden, men uden Appel.

VI. **1. 1 Skridt fremad eller baglænds i Forbindelse med 1 Skridt til Siden.**

VIII. **1. Ombytning af Rækkerne.**

Foretages ved Skraaskridt i 4 Tempoer med eller uden forudgaaende Ottendedelsvending. Kom.: *Rækker byt om — gaa!*

## Benøvelser.

II. **1. Favnst. Hælhævn. med Armfør. opad.**

III. **1. Favntaast. langsom og hurtig halv Knæbøjn. med Armfør. opad.**

VI. **1. Bøjst. Fodflytn. til Siden med Armstrækn. opad.**

**2. Vingst. Fodflytn. til Siden med Hælhævn.**

**3. Vingst. Fodflytn. fremad med Taastøtn. (Vinggangst. taastøttet Still.)**

**4. Vingst. Fodflytn. bagud med Taastøtn. (Vingløbst. taastøttet Still.)**

**5. St. Fodflytn. til Siden med Taastøtn. og Armfør. udad.**

**6. St. Fodflytn. fremad med Taastøtn. og Armfør. udad.**

VII. **1. Vingskraast. Udfald skraat fremad.**

Kom.: *Venstre Fod skraat fremad — sæt! Udfald skraat fremad — Et! — To!* o. s. v. Fra skraastaaende Stilling gøres Udfald skraat fremad ved at flytte Foden endnu en Fodlængde. Fra udfaldstaaende Stilling vendes der tilbage til skraastaaende Stilling.

VIII. **1. Vingst. Fremfald fremad.**

Kom.: *Fremfald fremad i 3 Tempoer* (paa Tælling) — *Et! — To! — Tre!* Indøves som Udfald, se Øvelse VII, 1, S. 100.

**2. Vinggangst. Fremfald fremad.**

Øves som Øvelse VII, 1 ovenfor.

## Armøvelser.

II. **1. St. Armstrækn. opad og Armfør. udad-nedad.**

Øves i 4 Tempoer, 2 hastige og 2 langsomme.

V. **1. Favnst. Armslag indad-udad.**

Øves i 1 Tempo.

## Halsøvelser.

**1. Favnst. Hovedbøjn. bagud med Armvridn.**

**2. Vingtaast. Hoveddrejn.**

Øves baade langsomt og hurtigt.

## Spændbøjning.

**1. Veje Salt med opstrakte Arme.**

Børnene staar parvis med Ryggen til hinanden og med opstrakte Arme. Dersom Etterne skal løfte Toerne. griber de om disses Haandled, gaar lidt ned i Knæene, runder Ryggen og løfter dem, idet de bøjer sig forover. Det gælder om, at Etterne faar det øverste af deres Ryg godt ind under Toerne, saa at Brystdelen af disses Ryg rettes. Etterne maa trække deres Underkrop frem, saa at Toerne kun hviler paa det øverste af deres Ryg.

**2. Faldhæng. Spændbøjn.**

Se S. 101. Øvelsen kan gøres stærkere ved, at der lægges en Hælhævning til, idet man gaar op i den spændbøjstaaende Stilling. Kom.: *Med Hælhævning, Spændbøjning — Et! Faldhæng — To!*

**3. Bøjhængst. Spændbøjn. ved Skridt fremad.**

Efter at bøjhængstaaende Stilling med Fatning om en Ribbe lidt over, senere i Hovedhøjde er indtaget, kommanderes: *Med Skridt fremad, Spændbøjning — Et! — To!* Paa *Et!* gøres et saa langt Skridt fremad, at Benene faar den rette Hældning ind mod Ribben; samtidig skyder Armene Kroppen kraftigt fremad i spændbøjstaaende Stilling. Paa *To!* gøres et Skridt tilbage til Udgangsstillingen.

Ved denne Maade at indtage spændbøjstaaende Stilling paa undgaar man den Vanskelighed, det er at faa fat i en Ribbe i den rette Højde; dernæst nødes Armene til ligesom ved faldhængende Spændbøjning at skyde Kroppen frem, og Fødderne faar lettere den i Forhold til Fatningen tilstrækkelig store Afstand fra Ribben. Naar Begyndere og særlig Børn indtager spændbøjstaaende Stilling ved en Kropbøjning bagud og et Fald mod Ribben, giver Armene let efter i Skuldrene, og Lænden bøjes da for meget; disse væsentlige Fejl undgaas forholdsvis let her.

Saavel ved denne som ved andre Spændbøjninger faar Hovedet lettest en god Stilling, naar man ser paa øverste Ribbe.

**4. Bøjhængst. Spændbøjn. ved Skridt fremad med Hælhævn.**

Kom.: *Med Skridt fremad og Hælhævning, Spændbøjning — Et! — To!* Som foregaaende Øvelse, men der gøres Hælhævning samtidig med Skridtet fremad og Hælsænkning samtidig med Skridtet tilbage.

## Hævøvelser.

I. **1. Hævsving i Dobbelttov i bøjede Arme.**

Børnene fatter Tovene lidt over Skulderhøjde og rykker noget tilbage, og idet de tager Løb til sætter de sig

i Sving. Under Svingene holdes Armene bøjede med Hænderne saa langt ude til Siden for Skuldrene som muligt. Hver Gang Børnene under Svingene kommer Gulvet nærmest, sætter de Fødderne til baade for at øge Farten og for at lette Armene Arbejdet. Øvelsen kan afsluttes ved, at Fødderne sættes mod Bevægelsen i et Par Sving eller ved at gøre Nedspring i et Bagud- eller et Fremadsving. — De Børn, som ikke har Kræfter nok, bør svinge i strakte Arme.

IV. **1. Str. skraahæng. Armgang fremad.**

Tagene gøres saa lange som muligt. Denne Armgang kan indlede Armgang med Drejning.

**2. Str. skraahæng. Armgang bagud med Armsving nedad.**

Ogsaa Sving af Kroppen frem og tilbage kan føjes til Øvelsen.

**3. Str. frahæng. Armgang med Drejn.**

Da Øvelsen ikke er ligesidig, maa det paases, at Børnene gaar paa den ene Side af Bommen den ene Dag og paa den anden Side af Bommen den anden Dag, altid begyndende fra samme Ende af Bommen.

V. **1. Forbisnoning i Dobbeltbom.**

**2. Baglænds-forlænds Snoning i Zigzag i vandret Rudestige.**

Da Øvelsen ikke er ligesidig, bør den begynde den ene Dag fra den ene Ende af Rudestigen, den anden Dag fra den anden, men med Front i samme Retning i første Rude.

**3. Baglænds Skruesnoning opad og forlænds Skruesnoning nedad.**

Øves parvis om samme Længdestykke. Da den virker stærkt ensidigt, maa det nøje overholdes, at den øves lige ofte til begge Sider.

VI. **1. Str. buehæng. Krophævn.**

Bommen først over, senere i Hovedhøjde, ikke lavere.

**2. Str. skraahængst. Krophævn.**

Se Øvelse VI, 1, S. 102.

**3. Str. frahæng. Krophævn.**

Om fornødent med Hjælp af en Kammerat, der staar bag ved Øvelsetageren og ved at lægge Hænderne om hendes Midje hjælper hende at hæve Kroppen.

VII. **1. Lodret Klavring i Dobbelttov.**

For lettere at holde Tovene sammen mellem Underbenene er det praktisk ingen Benskiftning at gøre, før Øvelsen er vel lært. Det maa da blot iagttages, at den den ene Gang øves med venstre Fod forrest, den anden Gang med højre.

VIII. **1. Entrestill. med Benskiftning.** Bom, Entretov.

Hænderne holdes her temmelig tæt sammen.

IX. **1. Str. støthæng. forlænds Nedsving med strakte Knæ.**

Nedsvinget i Begyndelsen i 3 Tempoer paa Kommandoen: *Forlænds Nedsving i 3 Tempoer — Et! — To! — Tre!* Paa *Et!* sænkes Kroppen fremad-nedad ved stærk Hoftebøjning, saa at Børnene hænger vinkelbøjede over Bommen med strakte Knæ Paa *To!* glider Benene stadig strakte nedad Bommen, indtil Fødderne naar den. Paa *Tre!* sænkes Benene, om muligt strakte, ned til Gulvet, idet Armene bøjes.

Øvelsen kan i Begyndelsen gøres paa Underbommen af en Dobbeltbom. Overbommen er da i saadan Afstand fra Underbommen, at Kroppen maa sænkes en Del, inden de stærkt strakte Ben kan komme under Overbommen. Derved fremtvinges den stærke Hoftebøjning, som Børnene ellers let glemmer.

**2. Bøjhæng. forlænds Omsving.** Dobbelttov eller Ringe.

Da Børnene her skal gøre baglænds Omsving, uden at Fødderne sættes til Gulvet efter forlænds Omsving, skal de ikke sænke Kroppen mere, end at de har Kræfter til at trække den tilbage.

## Ligevægtsøvelser.

II. **1. Sidest. Opstigning paa lav Boms skarpe Kant.**

III. **1. Ligevægtsgang med Vendinger.**

**2. Ligevægtsgang med lille Knæbøjn.** (Nejning).

IV. **1. Vingst. Benføring fremad-udad.**

**2. Vingst. Benføring bagud-udad.**

V. **1. Vingst. Knæløftn. og -strækn. bagud.**

Øves ogsaa staaende paa Skamler.

**2. Vingst. Knæløftn. og -strækn. fremad.**

VI. **1. Vinghugsidd. Hoveddrejn.** Lav Bom.

VII. **1. Vipst. dyb Knæbøjn.** Bænk eller Skamler.

Øves parvis med Ringfatning.

## Sideøvelser.

I. **1. Bøjmodhøjhængst. Vending til Korsstill.**

Øves med mere Vægt lagt paa Formen end i Øvelse I, 1, S. 81.

**2. Korsstilling i Ribbe med Dybdespring.**

Staaende paa en Ribbe (i Begyndelsen i Knæhøjde, senere højere) og med Fatning i Hovedhøjde indtager Børnene Korsstilling skiftevis til venstre og højre. Fra denne Stilling gøres der Dybdespring til Siden. Dette sker i to Tempoer. I 1. Tempo føres den frie Arm og det frie Ben indad, idet den fæstede Arm samtidig bøjes noget; i 2. Tempo svinges Armen og Benet kraftigt udad igen, det støttede Ben sætter godt fra, den fæstede Haand slipper, og Nedspringet gøres.

II. **1. Bøjbredvridst. Armstrækn. opad.**

**2. Vinggangst. Kropvridn.**

Gangstilling indtages ved Hop; se Øvelse VI. 8, S. 76.

III. **1. Fletbredst. Sid ebøjn.**

**2. Halvflet halvvingst. vriststøttet Sidebøjn.**

Der foretages ogsaa Bøjning *mod* Ribben efter Ombytning af Armstillingen.

**3. Vingbredst. Kropbøjn. bagud og Kropfør. til Siden.**

IV. **1. Vingst. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad.**

V. **1. Høj sideligg. Benløftn.**

## Forsideøvelser.

II. 1. **Vinghalvknæst. Kropbøjn. bagud.**

2. **Vinggangst. Kropbøjn. bagud.**

III. 1. **Bøjstøtsidd. Kropfældn. bagud, 45°.**

IV. 1. **Str. rygligg. Benløftn., 45°.**

2. **Str. hæng. samlet høj Knæløftn.** Ribbe, Bom.

Gøres der høj Knæløftning i Bom, føres Knæene ind under denne, saa at Underbenene ligger vandret.

3. **Str. hængst. enkelt Benløftn.** Ribbe.

V. 1. **Høj haandligg. Benløftn.**

Høj haandliggende Stilling kan indtages ved i 1. Tempo at flytte venstre Fod bagud under Bøjning af højre Knæ, samtidig med at Hænderne lægges paa Redskabet, og i 2. Tempo at flytte højere Fod bagud til venstre. Dette er en smukkere og for Begyndere lettere Maade at indtage haandliggende Stilling paa end den almindelige; den er navnlig praktisk, naar Øvelsen gøres ved Ribben.

2. **Høj haandligg. sidelænds Forflytn.**

Der tages ganske korte Skridt med Fødderne, da de ellers gaar hurtigere end Hænderne.

3. **Høj haandligg. Haandklap.**

Høj haandliggende Stilling indtages i Begyndelsen ved Ribbe eller Bom i Hoftehøjde; efterhaanden kan Bommen sænkes indtil Knæhøjde. Øvelsen kan da ogsaa foretages ved en Bænk eller Skammel, der er støttet mod en Væg. Kom.: *Haandklap — Et!* Ved en lille Armbøjning og derpaa følgende kraftigt Aftryk løftes Kroppen, saa at Hænderne kan slaas sammen, inden de igen fatter Redskabet.

4. **Fri haandligg. Still.**

Der øves især hurtig Tilbagegang fra Stillingen, navnlig 1. Tempo, Fremflytning af Fødderne, gøres hurtigt.

## Rygøvelser.

I. 1. **„Trække Stok“.**

Børnene sætter sig parvis ned med Fødderne mod hinanden, Knæene noget bøjede; begge fatter en Stok eller et til en lille Ring sammenlagt Hoppetov el. lign. Redskabet holdes lige over Taaspidserne, og paa et givet Signal søger den ene at trække den anden op. Det gælder om straks ved Trækkekampens Begyndelse at strække sine Knæ for at faa sit Tyngdepunkt saa langt tilbage som muligt Benene maa holdes tæt samlede; det er ellers vanskeligt at hindre dem i at glide ud til Siden.

II. 1. **Favn(bred)st. Kropfældn. fremad med Armfør. opad.**

2. **Trækst. Kropfældn. fremad med Armfør. udad-opad.**

Der gøres Armvridning udad før Armføringen.

3. **Fold(bred)st. Kropfældn. fremad.**

4. **Træk(bred)vinkelst. Armsving udad-opad.**

Der gøres Armvridning udad før Armsvinget.

5. **Halvstr. halvtræk vinkelst. Armskiftn. ved Sving.**

III. 1. **Favnbredvridst. Kropbøjn. nedad med Fatning om een Ankel.**

2. **Str. bredst. hurtig Kropbøjn. nedad.**

IV. 1. **Ving fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad.** Skammel, Bænk.

2. **Bøj fodstøttet frembueligg. Armstrækn. udad.**

Om fornødent Etterne frembueliggende, Toerne vinkelfrembueliggende Stilling, Toerne i saa Fald kun ringe Fældning.

V. 1. **Vingløbst. taastøttet enkelt Knæbøjn. til taastøttet Fremfald.**

I Begyndelsen med Støtte af een Haand mod Ribbe eller Bom.

## Gang og Løb.

II. 1. **Gang i Frontopstilling.**

2. **Gang med Omkringvending og Holdt.**

IV. **1. Omtrædningsgang fra almindelig Gang.**

V. **1. Stræknang i 3 Tempoer i Takt.**
Frontopstilling, senere Flankeopstilling.

VII. **1. Knæløftningsgang i Frontopstill.**
Kædefatning eller Skulderstøtte.

VIII. **1. Sidegang med Overgang til Fremadgang.**

IX. **1. Baglændsgang med Overgang til Fremadgang, uden Vending og omvendt.**

XII. **1. Udholdenhedsløb i Takt.**

**2. Løb i Kryds.**
Se II 1, S. 107.

**3. Løb med Omkringvend.**

XIV. **1. Støtst. Knæløftningsløb paa Stedet.**

XVI. **1. Baglændsløb med Overgang til Fremadløb uden Vending.**

## Spring.

I. **1. St. Hop over Svingpose.**
Sandposen maa ikke være for tung, da den saa let slaar Børnene omkuld, naar de springer i. Et Svingtov med Knude i den ene Ende kan udmærket bruges.

**2. Sidest. Syvspring paa 1 Ben.**
Sker dette Spring til højre, hoppes der paa venstre Ben, da højre Ben ved kraftige Sving udad maa hjælpe til at give Kroppen Fart. Se Øvelse I, 3, S. 59.

II. **1. St. Hop paa Stedet med Armkastn. udad.**
Med og uden Standsning i Hugstilling.

**2. St. Hop fremad.**
Med og uden Standsning i Hugstilling.

**3. Vingst. Hop paa Stedet med Fodflytn. skraat fremad til Hælstøtte og et Mellemhop.**
Øvelsen begynder med en lille Bøjning af begge Knæ; under det derpaa følgende Hop flyttes venstre Fod skraat fremad og sættes med Hælen til Gulvet, Taaspidsen opad-

vendt. Under et Hop paa højre Fod samles Hælene, og Knæene bøjes lidt. Under et Hop paa begge Fødder flyttes højre Fod skraat fremad, o. s. v. I Begyndelsen angives Takten ved at der tælles *Et!* — *To!* for hver Fods Frem- og Tilbageflytning. Senere tælles der *Et!* — *To!* — *Tre!* idet der dvæles i Stillingen med Foden fremflyttet paa *To!*

III. 1. **Spring fremad med 2 Skridts Tilløb, Nedspring i Takt med høj Tælling.**

2. **Længdespring med frit Tilløb.** Madras.

3. **Længdespring med Aftryk paa lav Plint.**

IV. 1. **Højdespring med frit Tilløb, Aftryk med bunden Fod.**

Tilløbet maa ikke være for kort. Det tages først i Gang og derpaa i langsomt Løb for at undgaa Ujævnheder i Tilløbet, saa som Omtrædning, korte trippende Skridt m. m. — Opspringsstedet afmærkes.

2. **Skraaspring i Højden over Snor med 1 Skridts Tilløb.**

VI. 1. **Brystning med forlænds Nedsving.**

Bom i Brysthøjde. Med og uden Tilløb.

VII. 1. **Opsidning med Tilløb til halv Siddestill. gennem Brystning og enkelt Benoversving.**

Bom, Hest paatværs med Pude, Bomsadel med Sadelpude.

Efter Tilløb og Opspring til Støthæng, svinges venstre Ben over Redskabet, uden at Kroppens Stilling eller dens Front forandres. Venstre Haand flyttes over paa den anden Side af venstre Ben tæt ind til det (paa Bom med Tommelfingeren fremad), højre Ben svinges over Redskabet, idet der samtidig med venstre Overben tages et Slags Aftryk, og Nedspring gøres enten efter Kvartvending til venstre med Siden mod Redskabet og een Haand støttet derpaa eller efter Omkringvending til venstre med Front mod Redskabet og begge Hænder støttet derpaa. Idet højre Ben svinges over Redskabet, skal Kroppen holdes vel rettet og saa lodret som muligt, hvad der gør Øvelsen meget smukkere og behændigere.

VIII. **1. Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med samlet Aftryk.**

Bomsadel, Hest uden Pude.

Der standses i Retstilling paa Redskabet, inden Nedspringet gøres.

**2. St. indvendigt Opspring med forud antydet indvendigt,** (senere: **antydet udvendigt,** senere: **antydet indvendigt og udvendigt) Opspring.**

Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude

IX. **1. Kattespring.**

Plint paa langs, forholdsvis lav.

X. **1. Sidest. rygvendt Skraaspring.** Dobbeltbom.

XI. **1. Frontst. Hævspring over Snor med Tilløb.** Enkeltbom,

**2. Hævspring i Højden i Dobbelttov med forlænds Tilløb.**

I Begyndelsen anvendes Kridtstreg i Stedet for Snor, af og til standses der i dyb Hugstilling i Nedspringet.

## Behændighedsøvelser.

I. **1. Entrehæng. Opsving til Ridestill.** Bom, Entretov.

Ved en Benskiftning i entrehængende Stilling gøres der et saa kraftigt Bensving, at Kroppen saa at sige løftes op i strækstøthængende Stilling under Medvirkning af Armene, dog med venstre Ben over Redskabet. Er det højre Ben, der udfører Svinget, flyttes højre Haand under Bevægelsen om paa venstre Side af Redskabet.

**2. Abespring i Zigzag.** Ribbe.

Se Øvelse I, 2, S. 90, men Knæene holdes bøjede saa meget som muligt i Udgangsstillingen, og Springet sker den ene Gang skraat opad, den anden Gang skraat nedad.

III. **1. Benopslag over lav Bom, Nedgang ved Fremadløb paa Hænder til vandret Haandligning.**

Se Gymnastikreglement S. 124.

**2. Benopslag med samlet Aftryk.**

Øves først mod Kammerat i gangstaaende Stilling, senere mod Ribbe.

IV. **1. Str. bredhugst. baglænds langsomt Overslag.** Bom med Madras.

Bommen sættes i lav Hoftehøjde, og der lægges en Rullemadras over den. Børnene stiller sig med Ryggen støttet mod Bommen i strækbredstaaende Stilling og bøjer Knæene, saa at Lænden kommer i Højde med Bommens Kant. De bøjer sig bagover, sætter Hænderne til Gulvet omtrent ind under Bommen og svinger Benene over.

## Lege og Boldspil.

I. **1. Vaskelegen.**

Melodi: se O. Hellgren: Sånglekar från Nääs. S. 76.

1) |: Vi skal vaske, vaske Klæder,
vi skal vaske, vaske vi. :|
Tror jeg tralala, tror jeg tralala,
tror jeg tralala, tror jeg saa.

2) Vi skal banke, banke Klæder
3) — skylle, skylle —
4) — vride, vride —
5) — hænge, hænge —
6) — trække, trække —
7) — rulle, rulle —
8) — stryge, stryge —

Opstilling i to Rækker (1. og 2. Række), med Front mod hinanden, c. 4 Skridts Afstand mellem Rækkerne. Etter og Toer skal staa lige over for hinanden. Medens de to første Linier af 1. Vers synges, bøjer Børnene sig ned, tager Kjolen (Dragten) op og gnider den mellem Hænderne, som om de *vaskede* den. Under Omkvædet (Tror jeg o. s. v.) hopper de Hoppetrin paa Stedet (= Løb paa Stedet med Fremkastning af Fødderne) med Hænderne halvt knyttede paa Hofterne. Paa sidste »tror jeg«, der synges langsomt, giver alle et Klap med Hænderne, vender sig omkring til venstre, atter med Hænderne paa Hofterne og bukker for hinanden paa »saa«.

Under 2. Vers, *Bankningen*, slaar de, der staar overfor hinanden, Hænderne mod hinanden i Takt med Sangen, dog kun idet der synges »banke, banke«; paa »Klæder« og »vi« (sidste Ord i 2. Linie) føres Hænderne til Retstilling.

Ved *Skylningen* har Parrene Ringfatning og svinger i denne Stilling Armene fra Side til Side i Takt med Sangen.

Ved *Vridningen* tager Parrene Ringfatning og drejer sig rundt under Løftning af Armene (»Male Kaffe«), to Gange til hver Side. Paa »Klæder« og »vi« har de Front mod hinanden.

Ved *Ophængningen* af Tøjet svinger Børnene Armene op, og de, som staar overfor hinanden, slaar Hænderne mod hinanden paa første »hænge«; under næste »hænge« holdes Hænderne endnu mod hinanden, men sænkes lidt; paa »Klæder« og »vi« svinges Armene nedad bagud for straks at svinges opad igen.

Ved *Trækningen* tager Parrene Ringfatning; de lige Par løber 3 Skridt til første Rækkes Side, de ulige 3 Skridt til anden Rækkes Side, derpaa 3 Skridt tilbage; dette gentages.

Ved *Rulningen* har Børnene Hænderne halvt knyttede paa Hofterne; den ene Række nejer, medens den anden bukker o. s. v. skiftevis.

Ved *Strygningen* holdes venstre Arm bøjet frem foran Kroppen, og paa denne »stryges« der med højre Haand.

Legen kan afsluttes med, at alle danser i stor Kreds (Sideløb) med hinanden i Hænderne og synger:

:| Vi skal danse, danse, danse,
vi skal danse, danse vi, |:
tror jeg o. s. v.

**2. Vil du med i Skoven?**

Melodi, se O. Hellgren: Sånglekar från Nääs. S. 77.

Vil du med i Skoven, ja saa kom,
vil du være med at se dig om?
Vi kører, vi kører, en, to, tre.

Børnene staar i Kreds, tager Inddeling til 2, Toerne (Kuskene) træder om bag Etterne (Hestene), der giver

hinanden Hænderne, medens Toerne lægger Hænderne paa Etternes Skuldre. Under Sangen gør de Sideløb f. Eks. til venstre; naar de er kommen til »tre« i Sangen, slaar alle Kuskene Knald (et Klap i Hænderne) og lægger Hænderne paa den næste Hest til højre, der da er naaet ud for dem.

Saaledes skifter Kuskene Heste nogle Gange, stadig under et Knald, som det gælder at faa aldeles samtidigt. Derpaa køres der »hjem« fra Skoven, d. v. s. Sideløbet sker til modsat Side.

Heste og Kuske maa skifte Plads. Legen er anstrengende og maa ikke leges for længe ad Gangen.

**3. Kulladansen.**

Se O. Hellgren: Sånglekar från Nääs, S. 60.

**4. Der brænder en Ild.**

Melodi, se Thyregod: Sanglege, S. 77.

1) |: Der brænder en Ild, den brænder for dig,
den brænder i tusinde Flammer. :|
|: Tag mig ved Haand, sving du mig om,
jeg vil saa gerne danse. :|

2) A haa spuer, dæ sku væ Gild',
aa de sku væer i Avten,
a vild aasse gjan mæj,
næ' de ku go lidt savte.
A vil dans mæ Mæt Mari
aa mæ Wolles Søster
aa mæ bette Ann Sofi
saa læng, som a løster.

Der dannes to Kredse, en lille inden i en stor. Børnene i begge Kredse gaar rundt med hinanden i Hænderne, medens de to første Linier synges. Ved Ordene: Tag mig ved Haand o. s. v. gaar Børnene i inderste Kreds hen og rækker højre Haand til en i den yderste Kreds, gaar en halv Gang rundt med hende som ved Kæde; derpaa skifter de Haand og gaar en halv Gang rundt til den anden Side; dette gentages. Under 2det Vers danser de Hopsa med hinanden. De, der blev taget ind, danner dernæst den lille Kreds, medens de andre gaar ud i den store Kreds, og Legen begynder forfra.

**5. Der vandrer to Gutter i Skoven.**

Melodi, se Thyregod: Sanglege, S. 19 (De to Bejlere).

1) Der vandrer to Gutter i Skoven,
tra la la la la, tra la la la la;
den ene, han var trolovet,
tra la la la la la la.

2) »Du loved mig hundred' Rigsdaler,
tra la la la la, tra la la la la;
du ejer vist knap en Daler,
tra la la la la la la.«

3) »En Kurv jeg dig vil skænke,
tra la la la la, tra la la la la;
en anden jeg vil betænke,
tra la la la la la la.«

4) »Min Haand jeg dig vil give,
tra la la la la, tra la la la la;
du skal min Kærest' blive,
tra la la la la la la.«

5) »Og nu er jeg bleven saa hjærtensglad,
for nu har jeg faaet, hvem jeg vil ha';
og vi skal bygge, og vi skal bo,
og vi skal være hinanden saa tro!
Tra la la la la o. s. v.«

Børnene gaar i Rundkreds med hinanden i Hænderne. To (Gutterne) eller flere gaar omkring inde i Kredsen mens de to første Vers synges. Ved 3die Vers gaar »Gutterne« hen og rækker en Kurv (et Lommetørklæde eller lignende) til en i Kredsen. Ved 4de Vers rækker de Haanden til en anden i Kredsen, gaar een Gang rundt med hende, skifter Haand og gaar een Gang rundt til den anden Side. Under 5te Vers danser de Hopsa med den, de har »givet Haanden«. Derefter skal de, der fik en Kurv, være inde, de andre gaar ud i Kredsen, og Legen begynder paany.

**II.** **1. Kredstamp.** (Tamp rør dig).

Børnene staar tæt sammen i en Kreds, alle bøjede let forover med Hænderne paa Ryggen. Lærerinden gaar rundt uden om Kredsen; paa Vejen giver hun Tampen

(en Sko eller lignende) til et af Børnene. Den, der faar Tampen maa ikke straks lade sig mærke dermed; men naar Lærerinden siger: *Tamp rør dig!*, begynder hun at slaa løs paa Ryggen af sin Sidemand til højre; denne skal straks give sig til at løbe til højre om Kredsen, og den, som har Tampen, følger efter stadig tampende løs paa hende, lige til de kommer tilbage til deres Plads igen.

Har man øvet Legen nogen Tid med een Tamp, kan man have 2, senere 3 og 4 Tampe, der enten gives til Børn, der staar spredt, eller til Børn, der staar ved Siden af hinanden. Løbet begynder først, naar alle Tampene er uddelte, hvad én maa gøre.

**2. Tre Mand høj, med Ringfatning.**

Som Øvelse II 1, S. 95; men Parrene har Ringfatning og staar med Siden ind imod Midten af Kredsen. Den, der forfølges, stiller sig imellem to, og den, hun vender Ryggen til, skal løbe. Det maa tydelig kunne ses, allerede idet hun bøjer sig ned for at komme ind under Armene, hvem hun vil vende Ryggen til, da denne skal meget hurtig bort. Drejer hun sig rundt inde mellem de To's Arme, løber tit den urette af dem, og der kommer Uorden i Legen.

**3. Rydde Salen.**

Leges som Tagfat uden Fristed, men saaledes at Fangeren bliver ved at være Fanger, og de, som han slaar, gaar ud af Legen; den Fanger er dygtigst, som i kortest Tid kan slaa alle de andre, »rydde Salen«.

**4. Hunden efter Kødbenet.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog. S. 42.

**5. Snydetagfat.**

Børnene staar i een Række med Ryggen mod en Væg. Et af dem udtages til at »staa«. Hun gaar over til den modsatte Væg og stiller sig med Ansigtet mod den. Medens hun tæller højt til et forud angivet Tal f. Eks. 10 eller 5, rykker de andre frem imod hende. Saa snart hun har talt til det angivne Tal, vender hun sig rask om; dersom alle da ikke staar stille, viser hun dem, hun

har set bevæge sig, tilbage til Væggen. Det gælder om at naa først frem og give den, som staar, et let Slag paa Ryggen; den, dette lykkes for, bytter Plads med den, der staar. Maalet naas som oftest bedst af den, som ikke gaar hurtigere fremad, end at hun kan staa stille et Øjeblik, før den tællende vender sig om.

Man kan ogsaa lade den, som staar, frit vælge, naar hun vil vende sig.

III. 1. **Borgerkrig.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog. S. 47.

IV. 1. **Stafetløb.**

Børnene deles i Hold paa 6, 8, 10 osv. Hvert af disse Hold deles i to Halvdele, der stilles i Flankeopstilling over for hinanden ved hver sin Tværvæg. De første i Holdene faar en Jærnbolt, en Gymnastiksko eller en lignende Genstand i Haanden, og paa givet Signal løber de til den modsatte Ende af Salen, giver Genstanden til de forreste her og stiller sig selv bagest. De, der har faaet Genstanden, løber til dem, der nu staar forrest i den anden Ende af Salen og stiller sig selv bagest. Saaledes fortsættes Legen, indtil alle er kommen tilbage til deres oprindelige Pladser. Det Hold, der først naar dette, har vundet.

Om andre Former af korte Stafetløb, se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog. S. 40.

2. **Kragehop om Kap.**

Denne Øvelse bør tages paa tværs ad Salen, da den ellers er for anstrengende.

3. **Kapløb med Forhindringer. (Forhindringsløb).**

Der anbringes forskellige Hindringer tværs over Salen, f. Eks. Bænke, Snor, Bomme, Rudestiger osv. Disse Hindringer skal passeres paa en af Lærerinden forud angiven Maade.

V. 1. **Made Krage.**

Parvis Opstilling med Front mod hinanden. Det ene Barn af hvert Par holder sine Hænder frem med Haandfladerne nedad, det andet holder sine lige under og søger ved en rask Bevægelse at slaa Kammeratens Hænder paa

Haandryggen, altsaa ovenfra, inden hun naar at faa dem bort.

**2. Nappe Horn.**

Parvis Opstilling med Front mod hinanden. Det ene Barn af hvert Par holder sine Hænder frem noget adskilte med Haandfladerne mod hinanden, lidt under Brysthøjde. Det andet Barn søger at føre sit Hoved saa hurtigt mellem Kammeratens Hænder, at denne ikke naar at slaa hende paa Kinderne.

**VI. 1. Amerikansk Ringbold.** (Fig. 1).

Børnene deles i et rødt og et hvidt Parti og ordnes parvis, saa at der i hvert Par er et Barn fra hvert Parti. For hvert Par tegnes en Ring paa c. 75 cm. i Tværmaal i passende (1—1½ m) Afstand fra Væggen, saa at Ringene staar i en Oval og har omtrent lige stor indbyrdes Afstand. To af Ringene skal staa midt for hver sin Tværvæg, den ene af dem er Maal for rødt Parti, den anden for hvidt. Den ene af hvert Par staar inde i en Ring (Indemand), den anden udenfor (Udemand), saaledes at der i hveranden Ring staar en hvid inde og i hveranden en rød; dette maa afpasses saaledes, at der i rødt Maal er en rød Indemand og i hvidt Maal en hvid Indemand. Lærerinden giver Bolden (en Fodbold) op i Midten, og hvert Parti søger nu at faa den hen til sit Maal. Saa snart dette lykkes, har Partiet vundet et Maal. Under Spillet maa de, der staar udenfor Ringene, bevæge sig forholdsvis frit, dog bør de holde sig i Nærheden af deres Modspiller i Ringen. Indemanden skal altid have een Fod i Ringen, Udemanden maa ikke træde paa eller komme ind i Ringen. Spillerne maa ikke puffe til hinanden, og ingen maa slaa Bolden ud af Hænderne paa den, som har den. Gør én nogen af disse Fejl, faar hendes Modspiller Bolden og maa kaste den, som det i Øjeblikket passer hendes Parti bedst (Straffekast).

Naar der er gjort et Maal, rykker alle Spillerne en Ring til venstre, idet de samtidig skifter, saa at de, der før var ude, kommer ind i Ringene og omvendt. Derved vil der altid komme en rød i rødt Maal og en hvid i hvidt.

For saa vidt Tiden slaar til, bør Spillet ikke høre op, før Parrene har rykket en hel Omgang rundt. Det Parti, som herunder har faaet de fleste Maal, har vundet.

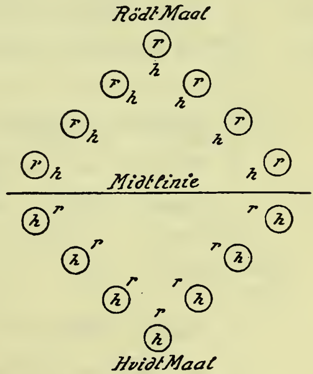
Spillet kan ogsaa spilles med den Ændring, at Spillepladsen deles i 2 Halvdele med lige mange Ringe i hver Halvdel. I den ene Halvdel er hvid Indemænd, i den anden rød. Inde- og Udemænd skifter da først Plads efter en nærmere fastsat Tid; hvert Par bliver ved samme Ring. (Fig. 2).

Spillet er bedst ude, hvor Afstanden mellem Ringene kan blive noget større. Bruges den sidste Form, bør Ringene ligge i en Firkant med Maalene i 2 modsatte Hjørner for at Kast fra den ene Ring til den næste altid kan ske i Retning af Maalet. For at faa alle Spillerne i Arbejde kan man indføre den Regel, at Bolden skal gaa til en af de to Ringe, der er nærmest Maalet, før den maa gaa til Maalmanden. Er der 7 Ringe i Stedet for 5 i hver Halvdel skal Bolden gaa fra den næstnærmeste Ring til nærmeste Ring, inden den gaar til Maalmanden, dog saaledes at den godt maa gaa fra næstnærmeste Ring paa den ene Side til nærmeste Ring paa den anden Side.

Fig 1.




Fig II




**2. Trebold**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog. S. 26.

## Aandedrætsøvelser.

**Favnst. dyb Aanding med halv Kropbøjn. bagud.**

# 7. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

V. 1. **Rækkeaabning og Udrykning** i Forbindelse med Vending fra Frontopstilling.

Kom.: *Højre om, med 2 Skridt aabn Rækkerne, Etter og Toer ryk ud — gaa!*

## Benøvelser.

II. 1. **Bøjst. hurtig Hælhævn. med Armstrækn. opad.**

III. 1. **St. Hælhævn. og halv Knæbøjn. med Armfør. udad-opad.** Øves først noget langsomt, senere hurtigt.

2. **Bøjhugst. Armstrækn. udad.**

3. **Bøjtaast. halv Knæbøjn. med Armstrækn. udad.**

VI. 1. **Vingst. Fodflytn. fremad.**

Indøves i 2 Tempoer. Kom.: *I to Tempoer, venstre Fod fremad — sæt! 1 to Tempoer, Fod tilbage — sæt!* Se Øvelse VI, S. 99.

2. **Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Hælhævn.**

3. **St. Fodflytn. til Siden med Hælhævn. og Armsving udad-opad.**

4. **St. Fodflytn. til Siden med Taastøtn. og Armfør. udad-opad.**

Kom.: *Fodflytning til Siden med Taastøtning og Armføring udad-opad, venstre — Et! — To! højre — Tre! — Fire!*

**5. St. Fodflytn. bagud med Taastøtn. og Armfør. udad-opad.**

Jfr. Kommandoen til foregaaende Øvelse.

VII. **1. Vingst. Udfald skraat fremad.**

**2. Vingst. Sideudfald.**

Den ene Fod flyttes 3 Fodlængder til Siden med samme Udaddrejning som i Retstillingen. Knæet bøjes til ret Vinkel og føres udad i Taaspidsens Retning. Kroppen holdes lodret. Kom.: *Til Udfald, venstre Fod til Side — sæt!*

**3. St. Sideudfald med Armfør. udad.**

VIII. **1. Vingst. Fremfald fremad.**

## Armøvelser.

II. **1. Bøjst. Armstrækn. fremad og opad.**

**2. Bøjst. Armstrækn. fremad og opad 2 Gange efter hinanden i hver Retning.**

**3. Bøjst. ensidig Armstrækn. opad og udad.**

**4. St. Armfør. fremad, Armstrækn. udad og Armsænkn.**

IV. **1. St. Armfør. udad-opad.**

Øves i Begyndelsen i 6 Tempoer med et særligt Tempo til Haandvending i Favnstilling. Senere i 4 Tempoer.

V. **1. Foldst. Armslag udad-indad.**

Øves i 1 Tempo.

## Halsøvelser.

**1. St. Hovedbøjn. til Siden.**

## Spændbøjning.

**1. Passiv Spændbøjn.**

Etterne indtager spændbøjstaaende Stilling ved Ribben. Toerne gaar ind under dem, sætter med krum Ryg Skuldrene mod Etternes Skuldre, og ved at skyde skraat

opad og ud fra Ribben løfter de Etterne fra Gulvet. Det er vigtigt, at Toerne staar saaledes, at Etterne kun hviler paa den øverste Del af deres Ryg. Hviler de mod hele Ryggen, taber Øvelsen sin Virkning. Den forstærkes ved, at Toerne ved smaa Skub sætter Etternes Ben i Svingning.

2. **Bredst. høj Spændbøjn. 1 Fods Afstand.**
Øves først uden, senere med Hælhævning.

3. **St. høj Spændbøjn. 1 Fods Afstand.**
Øves først uden, senere med Hælhævning.

4. **Høj spændbøjst. Knæløftn. 1 Fods Afstand.**

5. **Bredspændbøjst. Hælhævn. 1½ à 2 Fods Afstand.**

## Hævøvelser.

IV. 1. **Str. frahæng. Armgang med Drejn. og Krophævn.**
Krophævningen, som lettest tages i frahængende Stilling, bør ikke gøres oftere, end at den kan ske med god Form og uden for stærk Anstrengelse.

2. **Bøjtværhæng. Armgang bagud.**
Langtfra alle Børn magter at udføre denne Øvelse. Den maa kun øves med dem, der har Kræfter nok, og maa i det hele ikke anvendes i for stor Udstrækning.

3. **Bøjhæng. lodret Armgang nedad i Dobbelttov.**
Opgang ved Klavring eller ad et andet Redskab. Under Nedgangen flyttes Hænderne skiftevis og med smaa Tag, idet de holdes saa langt ude paa Siden af Skuldrene som muligt. — Enkelte dygtige Elever kan gøre Armgang opad i Tovene.

V. 1. **Baglænds Snoning i Zigzag opad, forlænds Snoning i Zigzag nedad,** Lodret Rudestige.
Hvor der findes to Rudestiger ved Siden af hinanden, kan Opgangen ske i den ene og Nedgangen i den anden, som Børnene flytter sig over i ved en vandret Snoning. Øvelsen kan da foregaa »i Strøm«. — Saa snart den er tilstrækkelig indøvet, bør den ske parvis for at spare

Tid. Børnene skal da begynde med at sidde med modsat Front ved Siden af hinanden. Hveranden Gang snor de sig forbi hinanden, hveranden Gang i samme Retning.

**2. Baglænds Snoning i Zigzag.** Vandret Rudestige. Jfr. Øvelse V. 2, S. 120.

VI. **1. Str. modhængst. Krophævn.**

Bommen lidt under Strækhøjde. Der tages Aftryk med Fodbalderne efter Fatning i Bommen. Kom.: *Med Overgreb — fat! Med Aftryk, Kropævning — Et! — To!*

VII. **1. Klavrestilling med Haandgang opad og nedad.**

**2. Lodret Klavring i enkelt Tov.**

Dels for at lære Børnene at holde godt fast med Fødderne og at bruge Benene, dels for at gøre Øvelsen lettere, kan man, efter at de har trukket Benene op til Klavrestilling, lade dem strække Benene helt, inden Hænderne flyttes. Knæene maa i saa Fald ikke løftes for tæt op til Hænderne. Gennem denne Form lærer Børnene hurtigst almindelig Klavring.

VIII. **1. Entring i skraa Bom eller i Entretov.**

---

**Halvstr. halvstøthængsidd. Benløftn. med Drejning i Dobbeltbom.**

Bommene sættes i saadan Afstand fra hinanden, at Børnene, siddende paa underste Bom, kan faa den Arm, hvormed de fatter i øverste Bom, næsten helt strakt. Øverste Haand fatter med Undergreb i Begyndelsen lige over underste, der holdes tæt ind til Benet. Senere sættes Bommene tættere sammen, saa at øverste Haand kan fatte længere hen paa Bommen; derved bliver Forflytningen ved hver Drejning større.

## Ligevægtsøvelser.

II. **1. Frontst. Opspring paa Bom med Tilløb.**

Bommen i Begyndelsen under, senere noget over

Knæhøjde. — Børnene skal kunne finde Ligevægten saa vel paa venstre som paa højre Fod og maa derfor øves i at tage Aftryk baade med den ene og den anden Fod. Aftrykket maa ikke ske nærmere ved Bommen, end at det Ben, der sættes mod den, kan holdes saa godt som strakt (springe op, ikke træde op!) I Opspringet gøres Kvartvending til højre, naar venstre Fod sættes paa Bommen og omvendt. I Ligevægtsstillingen holdes det ene Ben ud til Siden.

**2. Ridesidd. Opstigning paa Bom.**

Bom i Begyndelsen omtrent i Hoftehøjde, saa at Børnene kan naa Gulvet med Fødderne; senere lidt højere. Fra Ridestilling med Hænderne paa Bommen føres den ene Fod bagop og lægges med Vristen over Bommen; idet Kroppen løftes, sættes den anden Fod op paa den lige bag ved Hænderne, og Ligevægtsstilling paa een Fod indtages. I Begyndelsen kan Overbommen sættes i en saadan Højde, at Børnene kan naa den, idet de rejser sig op, hvad der gør dem dristigere ved Øvelsen. Under Nedspringet støttes den ene eller begge Hænder mod Underbommen.

**3. Strækstøthæng. Opstign. paa Bom.**

Bommen saa lav, at Fødderne kan naa Gulvet.

**III.** **1 Ligevægtsgang i Dvælgang.**

**2. Ligevægtsgang med Knælen.**

**3. Ligevægtsgang i Knæløftningsgang.**

**IV.** **1. Vingst. Benfør. fremad-udad-bagud.**

**2. St. Ben- og Armfør. fremad.**

**V.** **1. Vingst. Knæløftn. og -strækn. fremad og bagud.**

**2. St. Knæløftn. og -strækn. bagud med Armfør. udad-opad.**

**VII.** **1. Støtvipst. Knæbøjn.**

Siden mod Redskabet, een Haand støttet.

**2. Støtvipst. Knæbøjn.**

Opstilling paa to Rækker med Front mod hinanden,

Kædefatning; den ene Række gør Knæbøjning, medens den anden støtter.

## Sideøvelser.

II. 1. **Bøjbredst. Kropvridn. med Armstrækn. opad.**

2. **Fletgangst. Kropvridn.**

III. 1. **Strækbredst. Sidebøjn.**

2. **Vinggangst. Sidebøjn.**

3. **Halvstr. halvvingst. vriststøttet Sidebøjn.**

Der foretages ogsaa Bøjning mod Ribben efter Ombytning af Armstillingen.

4. **Vingbredvinkelst. Kropkredsn. i 4 Tempoer.**

IV. 1. **Halvstr. halvvingst. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad.**

2. **Str. st. Sidefældn. med Haandfatn. og Benfør. udad.**

V. 1. **Haandfæstet Sidelign.**

2. **Haandfæstet sideligg. Benløftn.**

VI. 1. **Bøjst. Udfald med ensidig Armstrækn. opad og nedad.**

## Forsideøvelser.

II. 1. **Fletknæst. Kropbøjn. bagud.**

2. **Fletbredst. Kropbøjn. bagud.**

3. **Bøjgangst. Kropbøjn. bagud.**

4. **Vingst. vriststøttet Kropbøjn. bagud.**

5. **Bøj (flet, str.) st. lændestøttet Kropbøjn. bagud med Støtte for Fødderne.** Bom.

Toerne lægger sig paa Knæ foran Etterne og støtter deres Fødder ved at lægge Hænderne paa deres Vrist for at hindre Fødderne i at glide fremad.

III. 1. **Fletstøtsidd. Kropbøjn. bagud,** 30°.

IV. 1. **Str. modhæng. (str. frahæng.) høj Benløftn. i Bom.**

**2. Str. hængst. samlet høj Knæløftn. og -strækn.**

V. **1. Høj Haandligning, indtaget ved Fald.**

Ribbe eller Bom, i Begyndelsen i Hoftehøjde. Børnene staar i et langt Skridts Afstand fra Redskabet. Først gøres Øvelsen frit, for at Børnene kan vænne sig til den. Senere kommanderes: (*Med strakt Krop*) *Til Haandligning — Ned!* Børnene lader sig falde med fuldstændig stiv og strakt Krop frem til Haandligning. Armene fjedrer, idet Hænderne naar Redskabet, ligesom Benene fjedrer under et Nedspring. (*Med strakt Krop*) *Fra Stilling — Et! — To!* Paa *Et!* bøjes Armene, og paa *To!* strækkes de saa hurtigt og kraftigt, at Kroppen svinges stiv og strakt op i Retstilling. — *Et!* udtales langsomt, *To!* hurtigt, og *To!* maa siges umiddelbart efter *Et!* da Armenes Strækning skal følge lige efter Bøjningen uden Standsning i denne.

**2. Høj haandligg. Armbøjning.**

**3. Fri haandligg. Hoveddrejning.**

## Rygøvelser.

II. **1. Bøjst. Kropfældn. fremad med Armstrækn. opad.**

**2. Bøj (bred) vinkelst. Armstrækn. udad.**

Uden og med Haandfladen opad.

**3. Bøj (bred) vinkelst. Armstrækn. opad.**

Langsomt og hurtigt.

**4. Str. (bred) vinkelst. Armsving fremad-nedad-bagud.**

**5. Fold (bred) vinkelst. Armslag udad.**

I Begyndelsen kun halv Kropfældning fremad.

**6. Str. (bred) st. hurtig Kropfældn. fremad med Armbøjn.**

III. **1. Favngangst. Kropbøjn. nedad med Fatning om forreste Ankel.**

IV. **1. Fold fodstøttet frembueligg. Armslag.**

Om fornødent Etterne frembueliggende, Toerne vinkelfrembueliggende Stilling; ringe Fældning.

**2. Bøj fodstøttet fremligg. Armstrækn. opad.**
Uden Kropbøjn. bagud.

**3. Str. fodstøttet fremligg. Kropbøjn. bagud.**
Paa Gulv med Støtte ved Ribbe.

**V. 1. Vingfremfaldst. Armbøjn.**

**2. Halvstr. fremfaldst. Forflytn. fremad med Armsving.**
Som »Krigersk Fremfald«, men med god Form, se Øvelse V. 1, S. 58.

**3. Ving taastøttet fremfaldst. Armbøjn.**

**4. St. taastøttet Fremfald bagud med Armfør. udad.**

**5. Vingst. vriststøttet Fremfald.**

## Gang og Løb.

**III. 1. Gang med fast Fodslag.**

**IV. 1. Hurtig Omtrædningsgang med Mellemhop.**

**VI. 1. Gang med Efterskridt.**

**VII. 1. Knæløftningsgang i Flankeopstilling.**

**2. Gang med Knæløftn. og -strækn.**
Frontopstilling, Kædefatning eller Skulderstøtte.

**VIII. 1. Sidegang med Omkringvending.**

**X. 1. Svinggang.**

**XII. 1. Løb med Holdt.**

**XIII. 1. Omtrædningsløb med Foden holdt bagud.**

**2. Knæløftningsløb i Frontopstilling.**
Kædefatning.

**XVI. 1. Baglændsløb i Takt med Vending fra Fremadløb.**

## Spring.

**I. 1. Løbespring i Kreds over Svingpose.**

Nogle Børn, f. Eks. 6, tager Opstilling i Kreds bag hinanden og løber rundt imod Tovet; hver Gang de

møder dette, springer de over det med et smukt, ikke for langt Løbespring. Et Svingtov med Knude i den ene Ende er fuldt saa anvendelig som Svingposen.

II. **1. St. Hop paa Stedet med Armsving fremad-opad.**

**2. St. Hop paa Stedet med Kvartvend.**

Af og til Standsning i Hugstilling.

**3. Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Bensving til Siden og Mellemhop.**

Kan ogsaa tages med Støtte paa Formandens Skuldre.

III. **1. Spring fremad med 3 Skridts Tilløb.**

IV. **1. Højdespring over Snor med 3 Skridts Tilløb, Standsning i taast. Still.**

**2. Højdespring over Snor med delt Aftryk paa lav Plint,** bunden Fod.

**3. Skraaspring i Højden med 2—3 Skridts Tilløb.**

VI. **1. Brystning med Tilløb.**

Bom i Skulderhøjde, senere højere.

VII. **1. Opsidning med skraat Tilløb til Ridestill.**

Hest paa langs med Pude, Plint paa langs.

Der tages 1 eller 3 Skridts Tilløb, for at Børnene lettere kan tage Aftryk med rigtig Fod. Afsidningen sker til modsat Side af Opspringet, ved at Benene svinges kraftigt fremad og samles, og ved at Hænderne, der sættes lige bag Kroppen, trykker fra, saa at Kroppen løftes og føres ud til Siden. Øvelsen er Indledning til rygvendt Skraaspring, hvad den bliver i endnu højere Grad, dersom Benene samles over Redskabet, og der indtages langsiddende Stilling (d. e. Siddestilling med Benene samlede og strakte ovenpaa Redskabet).

VIII. **1. Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med delt Aftryk.**

Plint eller Buk paa tværs, Hest paa tværs med Pude, Bomsadel med Pude.

**2. Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med samlet Aftryk og i Fortsættelse af Opspringet.**

Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude.

IX. **1. Udvendigt Overspring.**

Buk paa tværs og paa langs.

**2. Indvendigt vandret Overspring med Tilløb.**

Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude.

Nedspringet sker saa langt fra Redskabet som muligt, idet Benene strækkes langt fremad under kraftigt Aftryk med Hænderne. Herunder lægges Hovedet godt bagover, og Kroppen løftes op imod vandret Stilling. At springe over en Stok eller en Snor, holdt et Stykke fra Redskabet paa Nedspringssiden og omtrent i Højde dermed, bidrager til at faa Springet langt. Et Mærke paa Gulvet eller paa Nedspringsmaatten hjælper i samme Retning.

X. **1. Indledning til brystvendt Sidespring med Kropstrækn. og Tilløb.**

Plint, Bomsadel med Sadelpude, Hest med Pude.

Efter Opspringet standses der paa Redskabet i hugsiddende Stilling. Herfra gøres der Lændehævning med Strækning af Krop og Ben til vandret Stilling eller noget derover. I det Armene skyder Kroppen noget ud til Siden, sker Nedspringet ud for den Haand, der bliver liggende paa Redskabet.

**2. Sidest. brystvendt Sidespring med delt Aftryk og Bensving bagud.**

Bom, i Begyndelsen skraatstillet.

Staar Børnene med venstre Side mod Bommen, lægges Hænderne paa denne tæt ved hinanden, højre forrest. Venstre Ben, der først føres noget fremad, svinges kraftigt strakt bagud og ind over Bommen, idet der samtidigt tages Aftryk med højre Fod, hvorefter højre Ben ogsaa svinges strakt bagud og over Bommen. Nedspringet sker paa venstre Fod, idet højre svinges frem til nyt Spring, der i Begyndelsen kommer efter et Ophold, senere i Fortsættelse af det foregaaende.

**3. Sidest. rygvendt Skraaspring med Støtte af Kammerater.** Enkeltbom.

To Kammerater, een paa hver Side af Bommen, støtter den springende ved at lægge en Haand op under hendes Armhuler med Haandryggen mod Brystet. Hendes frie Arm maa herved ikke hindres i sit Sving,

XI. 1. **Hævspring i Dobbelttov med baglænds Tilløb.**

I Begyndelsen gøres Springet uden Snor at springe over. Det tilstræbes at svinge Benene langt bagud i Slutningen af første Bagudsving, og der lægges megen Vægt paa, at Hænderne holdes godt ud paa Siden af Skuldrene i den bøjhængende Stilling.

2. **Hævspring i Længden, i krydsede Dobbelttov med forlænds Tilløb, Omkringvending og Nedspring i Fremadsvinget.**

Krydses Tovene saaledes, at højre Haand har fat i forreste Tov, sker Omkringvendingen i første Fremsving til venstre. Nedspringet gøres i det Sving, der følger efter Vendingen, og som ogsaa bliver et Fremsving.

## Lege og Boldspil.

I. 1. **Pigen gaar i Ringen.**

Melodi, se Otto Hellgren: Sånglekar från Nääs. S. 107.

Pigen gaar i Ringen, spadserende med jævne Skridt,
og søger sig en Mage, som er saa dejelig.
|: Hej hop sa sa, falderalala, hej hop sa sa, falderalala,
og søger sig en Mage, som er saa dejelig. :|

Opstilling i Kreds. Der kan være flere Piger inde; Børnene, der danner Ringen, gaar til venstre; Børnene inde i Ringen spadserer om hver for sig, men modsat Vej af Ringen. Naar de ser deres Mage, som er saa »dejelig«, gør de Kompliment for hende ved at vende sig med Front mod hende og sætte højre Fod bag venstre. Magen træder da et Skridt ind i Kredsen. Paa »hej« tager de Hænderne paa Hofterne og fører venstre Fod frem; paa »hop« springer de ned paa venstre Fod og fører højre frem, og ved det efterfølgende fortsættes disse Hoppetrin med fremførte Fødder lige til »og søger . . .«, hvor de svinger sig rundt til venstre. Under dette har Pigen Hænderne paa Magens Hofter, medens denne har Hænderne paa Pigens Skuldre. Ved Gentagelsen af Versets sidste Linjer gør de atter Hoppetrin, og svinger sig derefter rundt til højre.

II. 2. **Friløb.**

Børnene deles i 2 lige store Partier, rødt og hvidt, der stiller sig i hver sin Ende af Salen bag en Kridtstreg, 2—3 Skridt fra Tværvæggen. Pladsen mellem Kridtstregerne danner Kampfeltet. Fra hver sin Kridtstreg afmærker Partierne et Fængsel langs med højre Langvæg ind i Kampfeltet, omtrent 3 Skridt langt og halvt saa bredt.

Legen begynder med, at der gaar én, f. Eks. af rødt Parti, $R^1$, frem for at lokke nogen af hvidt Parti til at forfølge sig; naar én af dette Parti, $H^1$, synes, at $R^1$ er kommen tilstrækkelig langt frem, løber hun efter hende; for at hjælpe $R^1$ springer nu en anden af rødt Parti, $R^2$, frem for at slaa $H^1$, der maa vende om og løbe tilbage til eget Bo. Hvis $H^1$ herunder kommer i Fare for at blive slaaet, kan en anden af hendes Parti, $H^2$, løbe frem efter $R^2$, hvis Tur det nu er at vende om osv. Heraf fremgaar det, at det er en Hovedregel i Legen, at enhver kun maa slaa den eller dem af Modpartiet, der er løbet ud af deres Bo *tidligere*, end hun selv løb ud af sit. Saa snart én er kommen tilbage til sit Bo, er hun »fri« — deraf Navnet »Friløb« — og kan atter forfølge de Modstandere, der er løbet ud før hende. Den, som har forfulgt en Modstander, bør saa snart som muligt gøre sig »fri« for atter at være rede til at hjælpe sit Parti.

At »slaa« en Modstander bestaar i at give hende et let Slag med Haanden. Naar én er slaaet, raaber den, som slog, *holdt!* Legen standser da, den slagne gaar i Modpartiets Fængsel, og alle andre vender tilbage til deres Bo. Den, som slog, begynder Legen ved paany at gaa frem.

Den fangne kan befries ved, at en af hendes Parti uden selv at blive slaaet rører hende med Haanden. Fangen har Lov til at staa saaledes, at hun kun har venstre Fod i Fængslet, og hun maa med sin Haand strække sig saa langt som muligt henimod den, der søger at fri hende. Gøres der endnu en Fange, indtager hun den første Fanges Plads; denne rykker frem, sætter sin venstre Fod mod den andens højre Fod og fatter hende i Haanden.

Lykkes det en af Fangernes Parti at slaa den yderste Fange uden selv at blive slaaet, raaber hun *fri!* Legen standser da, og saa vel Fangerne og Befrieren som alle de andre vender tilbage til deres Bo.

Dersom den yderste Fange ikke var i Berøring med de andre Fanger i det Øjeblik, da Befrieren slog hende, er hun alene fri, de andre ikke. — Befrieren begynder Legen paany. Det Parti, som først faar 3 Fanger, har vundet en Leg. Partierne bytter derefter Plads.

IV. **1. Kapløb til Stigens øverste Rude og forlænds Snoning nedad med Vekseldrejning.**

**2. Kapløb i Ottetal gennem Dobbeltbom.**

Børnene løber fra den ene Tværvæg under, mellem, over, mellem og under Dobbeltbommen til den modsatte Tværvæg.

V. **1. Kredsbukkene. („Let paa Taa").**

Mange smaa Genstande, f. Eks. Gymnastiksko, Jernbolte eller lignende, og enkelte større, f. Eks. Sadelpude, Bom eller lignende lægges frem paa Gulvet, saaledes at de, naar Børnene danner Kreds med Fatning i hinandens Hænder, ligger dels imellem dem og dels uden for eller inde i Kredsen. Idet nu Børnene løber rundt, søger de ved Træk eller Skub at faa hinanden til at træde paa en af Genstandene. Den, der gør dette, gaar ud af Legen.

**2. Fjældvandring.**

Alle eller dog mange af Redskaberne anbringes saaledes, at Børnene kan komme Salen rundt i dem uden at træde paa Gulvet. Et af Børnene vælges til Fører (f. Eks. den, der holder Fødselsdag); hun bestemmer med Lærerindens Hjælp Redskabernes Ordning og Opstilling og viser ved at gaa i Spidsen den Vej, Fjældvandringen skal gaa, saa vel som den Maade, hvorpaa de forskellige Redskaber skal passeres. Redskaberne kan eksempelvis ordnes saaledes, at der under Vandringen foretages følgende Øvelser: Vandret Vantgang henad Ribben til en Bom, henad hvilken der gaas Ligevægtsgang til dens Midtstolpe; i den tilstødende Bom gøres Armgang til den modsatte Vægs Ribber, derfra vandret Vantgang til Tovene,

i disse Klavring med vandret Flytning. For at dette ikke skal blive for anstrengende, maa der med passende Mellemrum stilles en Skammel, en Plint, en Hest eller lignende, som Børnene kan hvile paa. Paa lignende Maade fortsættes Vandringen til Rudestige, Trapez, Ringe o. s. v. Hvor Afstanden mellem de faste Redskaber er for stor, forbindes disse med løse Redskaber, som Bænke, Skamler, Buk, Hest o. s. v.

Hvis et Barn sætter en Fod paa Gulvet, gaar hun ud af Rækken og skal begynde forfra.

Legen er ret anstrengende; dette gør den tiltalende for Børnene, men det kræver ogsaa, at Lærerinden sørger for, at der ikke kommer for mange anstrengende Øvelser ind i den og navnlig ikke for mange anstrengende Hævøvelser lige efter hinanden.

**VI.** 1. **Ballonbold eller Baglændsbold.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog, Side 25.

2. **Kurvebold.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog, Side 17.

## Aandedrætsøvelser.

1. **St. dyb Aanding med Armfør. fremad-opad-udad-nedad.**

2. **St. dyb Aanding med Armfør. udad-opad.**

Haandvendingen foretages i Begyndelsen og Slutningen af Bevægelsen.

3. **Bøjst. dyb Aanding med Armstrækn. udad og Haandfladen opad.**

# 8. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

IV. 1. **Vendinger.**

Kan nu gøres i eet Tempo.

VI. 1. **Kvartvendinger i Forbindelse med Skridt i forskellige Retninger.**

## Benøvelser.

II. 1. **St Hælhævn. med Armfør. udad-opad.**

Hænderne vendes enten i Favnstilling uden Standsning i Bevægelsen eller i Retstilling, og da inden Armføringen eller i Begyndelsen af den. Øvelsen kan foretages baade langsomt og hurtigt.

III. 1. **Vinghugst. Hoveddrejn.**

2. **Bøjhugst. Armstrækn. opad.**

3. **Bøjtaast. hurtig halv Knæbøjn. med Armstrækn. opad.**

4. **St. hurtig Hælhævn. og halv Knæbøjn. med Armstrækn. opad.**

5. **Skraast. Hælhævn. og halv Knæbøjn.**

Begge Knæ bøjes lige meget.

VI. 1. **Vingst. Fodflytn. fremad med Hælhævn.**

2. **Bøjst. Fodflytn. fremad med Armstrækn. opad.**

3. **Vingst. Fodflytn. fremad med Løftn. af bageste Hæl. (= Vingløbst. taastøttet Still.)**.

Kom.: *Med Løftning af bageste Hæl, Fodflytning fremad*

— *Et!* — *To!* — *Tre!* — *Fire!* Ved denne og lignende Fodflytninger føres Legemets Vægt helt over paa den flyttede Fod.

**4. Vingst. Fodflytn. til Siden med Løftn. af den stillestaaende Hæl.**

Kom.: *Med Løftning af den stillestaaende Hæl, Fodflytning til Siden* — *Et!* — *To!* — *Tre!* — *Fire!*

**5. Vingst. Fodflytn. bagud med Løftn. af forreste Hæl. (= Vinggangst. taastøttet Stilling).**

Kom.: *Med Løftning af forreste Hæl, Fodflytning bagud* — *Et!* — *To!* — *Tre!* — *Fire!*

**6. St. Fodflytn. til Siden med Løftn. af den stillestaaende Hæl og Armfør. udad.**

Kom.: *Med Armføring udad og Løftning af den stillestaaende Hæl, Fodflytning til Siden* — *Et!* — *To!* — *Tre!* — *Fire!*

**7. St. Fodflytn. til Siden med Løftn. af den stillestaaende Hæl og Armfør. udad-opad.**

Kom.: *Med Armføring udad-opad og Løftning af den stillestaaende Hæl, Fodflytning til Siden* — *Et!* — *To!* — *Tre!* — *Fire!*

**8. St. Fodflytn. bagud med Løftn. af forreste Hæl og Armfør. udad.**

Kom.: *Med Armføring udad og Løftning af forreste Hæl, Fodflytning bagud* — *Et!* — *To!* — *Tre!* — *Fire!*

**9. St. Fodflytn. bagud med Løftn. at forreste Hæl og Armfør. udad-opad.**

Kom.: *Med Armføring udad-opad og Løftning af forreste Hæl, Fodflytning bagud* — *Et!* — *To!* — *Tre!* — *Fire!*

**VII. 1. Vingst. Udfald skraat fremad med Forflytn. i Zigzag.**

Kom.: *Med Forflytning i Zigzag, Udfald skraat fremad* — *Et!* — *To!* — *Tre!* — *Fire!*

**2. Vingskraast. Udfald skraat bagud.**

Se Øvelse VII 1, S. 118.

**3. Vingst. Udfald skraat bagud.**

## Armøvelser.

II. 1. **St. Armstrækn. opad og udad.**

2. **Bøjst. ensidig Armstrækn. opad og fremad.**

III. 1. **Rækst. Armsving opad.**

IV. 1. **St. Armfør. udad-opad.**

Øves i 2 Tempoer med Haandvending i Begyndelsen (Talestilling) og i Slutningen af Bevægelsen.

2. **Rækst. Armfør. nedad-udad i fortsat Bevægelse.**

Kom.: *Armføring nedad-udad — Et! — To!* Paa *Et!* føres Armene nedad-udad uden nogen Standsning mellem Bevægelsen nedad og Bevægelsen udad. Paa *To!* føres Armene samme Vej tilbage. Overgangen mellem de to Retninger, hvori Armene føres, skal ske, uden at der fremkommer noget skarpt Knæk paa Bevægelsesbanen (»Hjørnet rundes«); Armene skal dog føres omtrent til Retstilling. Bevægelsen skal være yderst let og utvungen (»Armene saa lette som Fuglevinger«) og Holdningen, navnlig Hovedets, skal være fuldstændig fri og upaavirket af Armenes Bevægelser.

3. **Favnst. Armfør. nedad-fremad-opad i fortsat Bevægelse.**

Jfr. foregaaende Øvelse.

## Halsøvelser.

1. **St. Hovedkredsn.**

## Spændbøjning.

1. **Bredspændbøjst. Hælhævn. 2½ Fods Afst.**

2. **Brystn. med forlænds Nedsving til faldhæng. Spændbøjn.**

Kom.: *Til Faldhæng, forlænds Nedsving — Et! — To! Spændbøjning — Et! — To! Opad — rejs!*

## Hævøvelser.

IV. 1. **Str. frahæng. Armgang med Drejning og Armsving nedad.**

2. **Str. modhæng. sidelænds Armhop.**

Hoppene følger hurtigt efter hinanden.

**3. Str. skraahæng. Armgang fremad med Benoversving.** Dobbeltbom.

Naar Børnene hænger med venstre Side mod Bommen, skal højre Haand være forrest. Benene føres ved et Sving samlede og strakte over Bommen; naar de efter Tilbagesvinget paa højre Side af denne, begynder at svinge frem, skal venstre Haand flyttes frem. Dersom dette Øjeblik ikke passes, bliver Taget besværligt og ikke ret langt. — For dem, der har svært ved Øvelsen, er det en Lettelse at gøre et Mellemsving efter hvert Oversving. I Begyndelsen sættes Underbommen saa lavt, at Børnene i hængende Stilling har den under Knæhøjde; efterhaanden sættes den højere og højere op, indtil Hoftehøjde eller endog derover.

V. **1. Baglænds Snoning i Zigzag opad og baglænds Snoning i Zigzag nedad.** Lodret Rudestige.

Se Øvelse V 1, S. 138. Denne Øvelse kan dog ikke ske parvis.

**2. Baglænds Skruesnoning nedad.**

Opgangen kan ske ved lodret Vantgang. Øvelsen kræver saa megen Behændighed, at det tager for lang Tid at lære andre end de dygtigste den.

VI. **1. Str. skraahæng. Krophævn.**

VII. **1. Vandret Flytning i Tovene.**

**2. Bøjhæng. Hop nedad i Dobbelttov.**

Opgang ved lodret Klavring i Enkelt- eller Dobbelttov.

**3. Vandret Flytning med Omkringvending i Tovene.**

I Stedet for som ved almindelig vandret Flytning stadig at gribe over i nærmeste Tov med *nærmeste* Haand skal man her stadig gribe det med *fjærneste* Haand og derfor gøre »baglænds« omkring i hvert Tov. Begge Hænderne har naturligvis fat i *første* Tov; men naar f. Eks. venstre Haand og Benene er kommen over i *andet* Tov, flyttes højre Haand forbi dette til *tredie* Tov, venstre Haand derefter til *fjerde* Tov o. s. v. Omkringvendingen sker ved en rask Bevægelse.

IX. **1. Opgang til Siddestilling fra Siden af Trapez.**

I Begyndelsen sættes Trapezen i Brysthøjde, senere højere. Eleven staar vendt med Front mod Enden af Trapezstangen. Den ene Haand fatter om Stangen fra sin Side og tæt ved Tovet, den anden Haand om Tovet i Strækhøjde. Fra øverste Haands Side svinges Benene op over Trapezstangen til knæhængende Stilling; underste Haand flyttes op i Tovet over øverste Haand, denne flyttes over i det andet Tov, og Siddestilling indtages. Nedgang kan enten gøres ad samme Vej eller ved gennem Knæhæng at gaa ned til haandstaaende Stilling og derfra svinge Benene ned. I sidste Tilfælde maa Trapezen være i Skulderhøjde.

**2. Trækbukhængst. baglænds Opsving til Siddestilling i Trapez.**

Trapezen i lav Brysthøjde. Eleven staar med Ryggen til Trapezen, bøjer sig forover, idet Armene føres bagud, og fatter Stangen eller i Begyndelsen Tovene. Benene løftes og føres med et Sving ind over Stangen, idet Ryggen svejes noget. Efter tilstrækkelig Øvelse kan der begyndes med halvt forlænds Omsving, Benene føres da mellem Armene om paa den anden Side af Stangen.

---

**Halvstr. halvstøthængsidd. baglænds Drejning om Trapeztovet.**

Ved Drejning om venstre Tov flyttes først højre Haand over i dette og griber omtrent i Strækhøjde. Venstre Arm føres bagfra uden om Tovet og vrides (roteres) stærkt indad; Haanden fatter Trapezstangen med Overgreb, saa at Tommelfingeren kommer fremad. Drejningen om Tovet foretages med vel løftede, samlede og strakte Ben.

Fatningen med underste Haand, der er det vanskeligste ved Øvelsen, lettes ved, at Barnet vender sig med Front mod det andet Trapeztov og hælder sig bagover. Selve Drejningen er lettere end Drejningen i følgende Øvelse.

**Halvstr. halvstøthængsidd. forlænds Drejning om Trapeztovet.**

Ved Drejning om venstre Tov flyttes højre Haand

først over i dette og griber omtrent i Strækhøjde. Venstre Haand fatter Trapezstangen bagfra med Undergreb og altsaa med Tommelfingeren fremad. Da underste Haand efter fuldført forlænds Drejning har den Fatning, som bruges til baglænds Drejning, kan denne gøres umiddelbart derefter.

## Ligevægtsøvelser.

**II. 1. Str. støthæng. Opstigning paa Bom.**

Bommen mindst i Hoftehøjde.

**III. 1. Sidelænds Ligevægtsgang med forlænds og baglænds Krydsning af Benene.**

**III. 2. Sidelænds Ligevægtsgang med forlænds Omkringvend. for hvert 2. Skridt.**

**3. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. bagud.**

**4. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. fremad.**

**5. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. bagud og med Armføring udad-opad.**

**IV. 1. Favnst. Benfør. bagud med Armfør. opad.**

**2. St. Benfør. fremad-udad med Armfør. fremad-udad.**

**V. 1. Strækst. Knæløftn.**

**2. St. Knæløftn. og -strækn. fremad med langsom Armstrækn. udad.**

**VII. 1. Vipst. dyb Knæbøjn. paa Bom.**

Øves parvis med Ringfatning.

**VIII. 1. Vingtaastøtt. Fremfald paa Bom.**

## Sideøvelser.

**II. 1. Bøjgangvridst. Armstrækn. opad.**

**2. Vingbredvinkelst. Kropvridn.**

**III. 1. Vingbredst. taastøttet Sidebøjn. til den taastøttede Fods Side.**

Om taastøttet Stilling, se Øvelse VI 3, S. 100.

**2. Fletbredst. taastøttet Sidebøjn. til den taastøttede Fods Side.**

**3. Halvving. halvstr. gangst. Sidebøjn.**

**4. Fletst. vriststøttet Sidebøjn.**

Der foretages ogsaa Bøjning mod Ribben.

IV. **1. Fletst. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad.**

V. **1. Fri Sideligning.**

Fødderne støttes mod en Væg.

VI. **1. Bøjst. Udfald med ensidig Armstr. opad og nedad og Forflytning fremad i Zigzag.**

## Forsideøvelser.

II. **1. Bøjknæst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad.**

**2. Bøjhalvknæst. Kropbøjn. bagud.**

Halvknæstaaende Stilling indtages fra fremfaldstaaende taastøttet Stilling.

**3. Bøjbredst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad.**

**4. Str. bredst. Kropbøjn. bagud.**

**5. Bøjst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. udad.**

Haandfladen vendes nedad eller opad.

**6. Bøjst. vriststøttet Kropbøjn. bagud.**

**7. Fletst. (str. st.) lændestøttet Kropbøjn. bagud.**

III. **1. Vingstøtsidd. Kropfældn. bagud, 90°.**

**2. Bøjstøtsidd. Kropfældn. bagud 45°.**

Fældning og Armstrækning gøres samtidigt.

IV. **1. Str. rygligg. Benløftn.**

Benløftningen foretages flere Gange, uden at Fødderne naar Gulvet.

**2. Str. hængst. samlet Benløftn.**

V. **1. Høj haandligg. Armbøjn. og Benløftn.**

**2. Høj haandligg. sidelænds Forflytn. i bøjede Arme.**

Armene godt bøjede, Brystet tæt ved Bommen. Se iøvrigt Øvelse V 2, S. 123.

## Rygøvelser.

II. **1. Gangst. Kropfældn. fremad med Armfør. udad.**

Haandfladen vendt nedad eller opad.

**2. Fletst. Kropfældn. fremad.**

I Begyndelsen med Issefatning.

**3. Str. (bred) st. Kropfældn. fremad med Armfør. udad.**

III. **1. Str. (bred) vinkelst. Kropbøjn. nedad.**

IV. **1. Bøj fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad.** Skammel, Bænk.

**2. Bøj fodstøtt. frembueligg. Kropfældn. fremad med langsom Armstrækn. opad.**

**3. Bøj fodstøttet frembueligg. Armstrækn. opad.**

V. **1. Bøjfremfaldst. Armstrækn. udad.**

**2. Favnfremfaldst. Armkredsning.**

Hænderne føres i smaa Kredse og gaar herved mere over end under Udgangsstillingen og mere bagud end fremad. Det er en almindelig Fejl, at Armene sænkes for meget under Bagudføringen.

**3. Favn (fold) fremfaldst. Armslag.**

**4. Foldst. Fremfald fremad eller bagud med Armslag.**

**5. Trækfremfaldst. Kropbøjn. nedad med Armfør. fremad-opad.**

Kom.: *Med Armføring bagud til Fremfald, venstre Fod bagud — sæt! Med Armføring til Gulvet, Kropbøjning nedad — Et! — To!* Hænderne skal naa Gulvet saa langt fremme som muligt.

**6. Str. fremfaldst. taastøttet Armfør. udad.**

**7. St. taastøttet Fremfald med samtidig Armfør. fremad-opad (udad-opad).**

**8. Bøjst. vriststøtt. Fremfald.**

**9. Vingfremfaldst. vriststøttet Kropbøjn. bagud.**

**10. Vingfremfaldst. viststøttet Kropfældn. fremad.**

## Gang og Løb.

**II. 1. Gang med Kvartvend. og Holdt.**

**2. Gang, begyndt af een ad Gangen i 2 Skr. Afst. fra Formanden.**

Fløjmanden begynder Gangen; idet han flytter venstre Fod frem til sit 3. Skridt, falder den næste ind o. s. v. Denne Gang kræver Opmærksomhed og udvikler Taktsansen.

**IV. 1. Enkelt Omtrædning under Gang.**

**V. 1. Strækgang i 2 Tempoer paa Tælling og i Takt.**

**VI. 1. Dvælgang.**

Øves i Frontopstilling.

**VIII. 1. Sidegang med Overgang til Sidegang til modsat Side.**

**X. 1. Vuggegang.**

**XIII. 1. Løb med Omtrædning paa hvert 3. Skridt.**

**2. Sideløb med Omkringvending.**

## Spring.

**I. 1. Sidest. Syvspring med samlede Fødder.**

Se Øvelse I 3, S. 59.

**II. 1. St. Hop paa Stedet, gentaget flere Gange i Træk.**

**2. St. Hop paa Stedet med Omkringvend.**

**3. Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Bensving til til Siden.**

Øves uden Mellemhop.

**IV. 1. Skraaspring i Højden med frit Tilløb.**

**VI. 1. Sidest. Brystning.**

Bom i Brysthøjde.

**2. Delt Oversving („Plankeværksspring").** Dobbeltbom.
I Stedet for som sædvanligt at tage Aftryk fra Gulvet til Brystning kan Eleverne efter Tilløb og enkelt Aftryk sætte den ene Fod paa underste Bom og derfra tage Aftryk til Støthæng paa øverste Bom. Afstanden mellem Bommene kan da blive noget større. Den underste Bom sættes lidt over Knæhøjde, den øverste i Hoftehøjde eller noget derover regnet fra underste. Der skal »springes«, ikke »trædes« op paa underste Bom.

IX. **1. Indvendigt lodret Overspring med Tilløb.**
Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude.

X. **1. Brystvendt Sidespring med Kropstrækn.**
Bomsadel med Sadelpude, Hest paa tværs med Sadelpude.

**2. Sidest. brystvendt Sidespring med delt Aftryk og Omkrinvend.** Bom.
Staar Eleverne med venstre Side mod Bommen, sættes højre Fod et Skridt skraat bagud, og Kroppen vendes (effaceres) noget til højre. Idet der tages kraftig Aftryk først med højre, derefter med venstre Fod, og idet venstre Haand udadrejet (supineret) lægges paa Bommen med Tommelfingeren paa modsat Side, svinges højre Ben fremad og ind over Bommen; samtidig vendes Kroppen med Brystet nedad og venstre Ben svinges bagud og ligeledes op over Bommen. Den frie Arms Sving støtter Springet. I Nedspringet sættes først højre, derpaa venstre Fod til Gulvet.

**3. Sidest. rygvendt Skraaspring.** Enkeltbom.

**4. Rygvendt Skraaspring.**
Hest, Plint, Bomsadel med Sadelpude.
Efter tilstrækkelig Øvelse, maaske først i et senere Skoleaar, anbringes Tutter, Støvler med langt Skaft el. lign. paa Enden af Redskabet, for at Eleverne kan lære at svinge Benene højt op. Springet indøves lettest med 3 Skridts Tilløb.

XI. **1. Frontst. Hævspring i Dobbeltbom.**
Øves uden Tilløb.

**2. Hævspring i Ringe med baglænds Tilløb.** Snor.

## Lege og Boldspil.

Nedenstaaende Lege og Boldspil maa ogsaa anses for passende til 9. og 10. Skoleaar.

---

I. **1. Ikke vil jeg ha' dig.**

Melodi: se Sånglekar från Nääs, af Otto Hellgren. S. 97.

|: Ikke vil jeg ha' dig;
men jeg faar vel ta' dig,
danse med en lille Kende. :|

|: Denne Pige synes jeg dog bedre om,
hende vil jeg hel're svinge. :|

|: Du og jeg, min Ven, svinger om igen;
lad det være ved det gamle! :|

Opstilling i Kreds uden Haandfatning. Et passende Antal af Børnene, f. Eks. 5 af 30, staar i Midten af Kredsen med Ryggen til hverandre (Nr. 1). Saa snart Sangen begynder, løber hver især af dem lige frem mod den, de staar ud for, og svinger hende (Nr. 2) rundt med venstre Armkrog til Sangens 3 første Linier og derefter ved Gentagelsen af samme Linier rundt med højre Armkrog; Nr. 1 slipper saa Nr. 2 og svinger derefter en anden Pige (Nr. 3) i Nærheden rundt, først med venstre, saa med højre Armkrog. Nr. 2 gaar herunder ind i Midten af Kredsen Paa »*Du og jeg min Ven o. s. v.*« svinger Nr. 1 igen Nr. 2 rundt og Nr. 3 gaar ind i Midten. Naar Sangen er sunget færdig, gaar Nr. 1 og Nr. 2 ud og stiller sig i Kredsen, og Nr. 3 begynder Legen paany.

**2. I Dag er det første Maj.**

Melodi: se Sånglekar från Nääs, af Otto Hellgren. S. 55.

1) I Dag er det første Maj,
i Dag er det første Maj, Maj, Maj,
i Dag er det første Maj,
i Dag er det første Maj.

2) Farvel, farvel min lille Ven!
Vi mødes vel en Gang igen;
vi mødes vel en Gang
til munter Leg og Sang.

Parvis Opstilling i Rundkreds som til March. Bevægelsesretningen skal være med Solen. Hver fatter sin Mage med inderste Haand, den yderste holdes paa Hoften. Paa »I Dag er det første« gør alle en Omtrædning, idet de begynder med inderste Fod; Hænderne føres lidt fremad. Paa »Maj« standses der lidt; herunder er yderste Fod fremme og Hænderne ført bagud, saa at Magerne vender sig noget mod hinanden. Medens 2den og 3die Linie synges, gøres der 2 Omtrædningsskridt fremad, idet der atter begyndes med inderste Fod; Hænderne føres skiftevis fremad og bagud. Paa »Maj« i 3die Linie standses der som før med yderste Fod fremme. Under 4de Linie udføres det samme som under 1ste.

Mens 1ste Linie af 2det Vers synges, staar alle stille; Magerne vender sig mod hinanden, trykker hinandens højre Haand under Løftning og Sænkning af Hænderne. Ved 2den Linie slipper de hinanden, gør højre om og gaar hver sin Vej, idet de begynder almindelig Gang med højre Fod. Der dannes derved ligesom to Kredse, der marcherer rundt den ene inden i den anden saaledes, at inderste Kreds gaar *med*, yderste Kreds *mod* Solen. Marchen fortsættes under sidste Del af Sangen. Naar denne slutter, skulde hver være kommen til den Deltager, som er nærmest foran den, hun sidst havde til Mage. Hvis det ikke naas, gentages de to sidste Linier af 2det Vers. Hver faar da en ny Mage og begynder Legen forfra med hende.

**3. Matrosvals.**

Melodi og Dansemaade: se Folkedanse, Hefte II, udgivet af »Foreningen til Folkedansens Fremme«.

Hej! nu ska' vi Jer vise,
hvordan Matrosen sig snor!
Ho! Søen vil vi prise!
Livet er frydeligt her ombord.
Hej! vi ska' sætte Foden rigtig forsvarlig til Jord.
Ho! nu er Tiden moden!
Syng lystig alle nu i vort Kor!
Saa blidelig vugger de Bølger om Stavn,
og vi glider mod den lunende Havn.
Syng tra la la la la la! Syng tra la la la la la!

Og der ska' min Kærest' jeg ømt slutte i min Favn.
Hør Vandenes Rislen mod Broen som Sang
og som tusinde Smaaklokker, der klang.
Syng tra la la la la la! Syng tra la la la la la!
Og tusind Smaapiger, der lystig i Dans sig svang.

*Marius Kristensen.*

**4. Per Spelman.**

Melodi og Dansemaade: se Sånglekar från Nääs, af Otto Hellgren. S. 128.

|: Per spelmann han hadde ei einaste ku. :|
|: Han bytte burt kui, fekk fela igjen. :|
»Du gamle, gode fiolin, du fiolin, du fela mi!«

|: Per spelmann han spela og fela ho lét, :|
|: saa gutane dansa og gjentune gret. :|
»Du gamle o. s. v.«

|: Og um eg vert gamall som stein under bru, :|
|: saa aldri eg byter burt fela i ku. :|
»Du gamle o. s. v.«

|: Og um eg vert gamall som mose paa tre, :|
saa aldri eg byter burt fela i fe.
»Du gamle, gode fiolin, du fiolin, du fela mi!«

Danske Ord.

|: Per Spillemand han havde en eneste Ko. :|
|: Han bytted' bort Koen, fik Fedel for den. :|
»Du gamle, gode Violin, du Violin, du Fedel min!«

|: Per Spillemand han spilled', og Fedelen lød, :|
|: saa Drengene dansed', og Pigerne græd. :|
»Du gamle o. s. v.«

|: Og var jeg end gammel som Sten under Bro, :|
|: dog aldrig jeg bytted' bort Fedlen for Ko. :|
»Du gamle o. s. v.«

|: Og var jeg end gammel som Mosset paa Træ, :|
dog aldrig jeg bytted' bort Fedlen for Fæ.
»Du gamle, gode Violin, du Violin, du Fedel min!«

V. 1. **Sørøver.**

Redskaber opstilles og ordnes, og Løbebaner afmærkes med Kridt, saaledes at Børnene kan komme rundt i Salen ad flere Veje uden at »drukne«, d. v. s. uden at komme udenfor de afmærkede Baner, der forestiller Landet, medens alt udenfor er Hav. Her skal antydes et Par Maader, hvorpaa Salen kan indrettes til denne morsomme Leg, der giver en særdeles kraftig Motion.

**a.** Paa langs ad Salen afmærkes med Kridtstreger 3 Løbebaner, 50 à 75 cm brede; midt i dem stilles en Hest, en Buk og en Plint el. lign. Langs Tværvæggene stilles en Række Bænke eller Skamler, ad hvilke man kan komme til Løbebanerne. Ved den ene Ende af Salen sættes Bænkene eller Skamlerne et Par Meter fra Tværvæggen for at faa et Opholdssted for de druknede, »de døde«. Findes der sammenhængende Ribbevæg paa den ene eller begge Langvægge, kan ogsaa de bruges til ved vandret Vantgang at komme fra den ene Ende af Salen til den anden.

**b.** Findes der et Sæt Bomme med Midtstolpe tværs over Salen omtrent i Midten af den, kan den ene Bom sænkes ned i 1 à 1,50 m Højde, og 2 eller 4 Bænke lægges over den, saaledes at Børnene kan løbe op ad en Bænk og ned ad en anden paa den modsatte Side af Bommen. I Flugt med Bænkene afmærkes Løbebaner, ad hvilke man kan løbe til og fra disse. Paa den anden Halvdel af Salen afmærkes to Løbebaner gennem hele Salens Længde med et Springredskab paa Midten som nævnt under **a.** Ogsaa her kan man sætte Bænke eller Skamler langs Tværvæggene som under **a.** Disse Bænke eller Skamler kan erstattes med afmærkede Løbebaner.

Redskaber som Rudestiger, Klavretov, Entretov, Ringe, Trapez o. s. v. kan ogsaa bringes i Anvendelse, ligesom Løbebanerne kan lægges paa tværs eller paa skraa, alt som det passer bedst efter Salen og Redskaberne. Her er i det hele taget stort Spillerum for Lærerindens og Børnenes Opfindsomhed.

Naar Salen er ordnet, begynder Legen med, at én udvælges til Sørøver og gøres kendelig ved en Hue, et Bind om Armen el. lign. Hun stiller sig i et Hjørne

af Salen, og alle de andre spreder sig paa »Landet« rundt om i Salen saa langt fra Sørøveren som muligt. Paa givet Signal sætter hun efter dem for at gøre Fanger; saa snart hun har slaaet én med Haanden, raaber hun »død«; den døde skal da straks gaa hen i de dødes Rige.

Som en Hovedregel for Legen gælder det, at hverken Sørøveren eller de forfulgte maa komme udenfor de afmærkede og aftalte Veje. Falder Sørøveren i Vandet, maa hun begynde Legen forfra, og alle de døde maa atter være med i den. Falder én af de andre i Vandet, er hun død. Der er samme Straf for ikke at passere Redskaberne med de vedtagne Øvelser eller paa den aftalte Maade.

Det er ikke tilladt at springe fra den ene Løbebane til den anden, og Sørøveren maa ikke slaa andre end dem, der befinder sig paa samme Bane som han selv. De Redskaber, der skal springes over, eller de Redskaber, der skal anvendes til Armgang eller Ligevægtsgang, maa Børnene ikke opholde sig paa.

Da Legen i Reglen er meget anstrengende, maa den kun leges i faa Minutter ad Gangen; der fastsættes derfor en bestemt Tid for hver Legs Varighed; naar denne er omme, giver Lærerinden Signal til Hvil. Der vælges en ny Sørøver, og Legen begynder forfra. Den Sørøver er dygtigst, som i den fastsatte Tid kan slaa flest døde.

**2. Pindekamp.**

Deltagerne staar parvis med Front mod hinanden. De fatter om to Pinde, der holdes lodret, saaledes at de har højre Haand øverst paa den ene, venstre Haand øverst paa den anden Pind. Maalet er at vriste Pindene fra Modstanderen.

**3. „Bæltespænderen“.**

Deltagerne staar parvis med Front mod hinanden. Begge fatter med højre Haand Modstanderens venstre Haandled. Maalet er at faa givet sin Modstander en Lussing. Ingen maa flytte sig af Pletten. Bagefter kan Kampen optages igen med venstre Haand om højre Haandled.

VI. **1. Ballonbold.**

Se Åkermark: Ut till lek. II.

**2. Slyngbold.**

Leges som Ballonbold (se foran). Bolden, der bruges, er af Størrelse som en Fodbold og bestaar af et Læderhylster, faststoppet, med en Læderslynge igennem.

**3. Haandbold.**

Se Holger Nielsen: Vejledning i Haandbold.

**4. Nævebold.**

Se Fr. Knudsen: Skolebørnenes Legebog. S. 22.

**5. Hockey.**

## Aandedrætsøvelser.

**Favnst. dyb Aanding med Armvridn.**

# 9. SKOLEAAR.

## Ordningsøvelser.

V. **1. Indrykning og Rækkeslutning under Gang.**

Kom.: *Med Indrykning fremad — gaa!* Etter og Toer gør de første Skridt skraat henimod hinanden, saa at de kommer paa een Række. Derefter gaar Fløjmændene skraat henimod hinanden, og de andre følger efter.

**2. Rækkeaabning og Udrykning under Løb.**

Naar man under Løb har ladet Rækkerne svinge op midt ad Salens Gulv, kan der kommanderes: *Aabn Rækkerne!* Fløjmændene løber da skraat udad, indtil de er kommen i passende Afstand fra hinanden, hvorefter de løber lige fremad. Nu kommanderes der: *Ryk ud!* Etterne løber da skraat til venstre og Toerne skraat til højre ud i passende Afstand fra hinanden.

Naar de forreste er kommen saa langt frem i Salen, som de skal, kan de løbe paa Stedet, indtil alle er kommen paa deres Plads, og der kommanderes da Holdt. Der kan ogsaa kommanderes: *Holdt foran!* Enhver gør da Holdt af sig selv, naar hun har naaet sin Plads.

**3. Indrykning og Rækkeslutning under Løb.**

Som under Gang.

VI. **1. Omkringvendinger i Forbindelse med Skridt i forskellige Retninger.**

## Benøvelser.

III. **1. Foldhugsidd. Armslag.**

**2. St. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. med Armfør. udad-opad.**

**3. Str. taast. halv Knæbøjn. med Armfør. udad.**

**VI. 1. St. Fodflytn. til Siden og Hælhævn. med Armstrækn. udad.**

**2. Bøjst. Fodflytn. fremad med Armstrækn. udad.**

**3. Foldst. Fodflytn. fremad med Armslag.**

**4. St. Fodflytn. fremad og Hælhævn. med Armstrækn. opad.**

**5. St. Fodflytn. fremad med Løftn. af bageste Hæl og Armfør. fremad-opad, udad-nedad.**

Udføres i 2 Tempoer paa Kom.: *Med Armføring fremad-opad, udad-nedad og Løftning af bageste Hæl, Fodflytning fremad — Et! — To! Det samme med højre — Et! — To!* Paa *Et!* Fodflytning fremad med Overføring af Legemets Vægt paa forreste Ben; samtidig føres Armene fremad-opad, saaledes at begge Bevægelser slutter paa een Gang. Paa *To!* trækkes forreste Fod tilbage, idet bageste Hæl sænkes; samtidig føres Armene udad-nedad; ogsaa her slutter Bevægelserne paa een Gang. En smukkere, men ogsaa vanskeligere Form faas, ved at forreste Fod trækkes tilbage uden Sænkning af bageste Hæl, altsaa til taastaaende Stilling; herunder føres Armene til Favnstilling; derefter gøres Hælsænkning med samtidig Armsænkning.

Ved Øvelser som denne maa der lægges megen Vægt paa, at Armenes og Benenes Bevægelser følges nøjagtigt ad, og at de sker jævnt og roligt uden Ryk og med sikker Ligevægt. Først da faar de deres fulde plastiske Skønhed.

**VII. 1. Vingudfaldst. Fodombytn. med Vend.**

Kom.: *Med Vending, Fodombytning — Et! — To! — Tre!* eller, naar Ombytningen skal ske i Takt: *Med Vending, Fødder byt — om!* I første Tempo trækkes den flyttede Fod tilbage, i andet Tempo gøres der Kvartvending til den stillestaaende Fods Side og i tredie Tempo Udfald med denne Fod.

## Armøvelser.

II. 1. **Bøjst. Armstrækn. opad, udad og fremad.**

Ogsaa andre Rækkefølger øves.

2. **Bøjst. Armstrækn. opad, udad og fremad 2 Gange efter hinanden i hver Retning.**

Øves ligeledes i andre Rækkefølger.

3. **Bøjst. langsom Armstrækn. udad med Haandfladen opad.**

III. 1. **Halvræk. halvstr. st. Armskiftn. ved Sving.**

IV. 1. **St. Armfør. fremad-opad, udad-nedad.**

Øves i 2 Tempoer. Haandvendingen uden Standsning i Favnstilling eller i Talestilling.

## Spændbøjning.

1. **Faldvinkelhæng. Spændbøjn.**

Med Ryggen mod Ribben fattes en Ribbe først lidt over, senere lavere, indtil Skulderhøjde. Kom.: *Til Faldvinkelhæng, Fødder — frem!* Kroppen sænkes ved en Knæbøjning ned i strakte Arme, Fødderne føres frem og sættes til Jorden, adskilte eller samlede, Korsryggen holdes ind til Ribben. *Spændbøjning — Et! — To!* Samme Bevægelse som ved faldhængende Spændbøjning. *Til Strækstilling — op!* Gennem Spændbøjning svinges Kroppen op til Strækstilling.

Denne Form af faldhængende Spændbøjning har den Fordel, at Hænderne her kan beholde Fatning om Ribben i den spændbøjstaaende Stilling, og at Armene derfor kan virke kraftigere. Det er meget lettere at faa en dyb Spændbøjning udført korrekt og virkningsfuldt paa denne Maade end paa den almindelige Maade.

2. **Spændbøjtaast. Knæløftn.** 1 à 2 Fods Afstand.

3. **Spændbøjst. Knæløftn. og -strækn.** 1 à 2 Fods Afstand.

## Hævøvelser.

I. 1. **Hævsving i Dobbelttov med høj Benløftn. i Fremsvinget.**

Hvor Tovene hænger i en passende Afstand fra Væg

eller Bom, kan Eleverne kappes om, hvem der under Fremsvinget kan naa højest op med deres Fødder; dette medfører, at der maa gøres en høj Benløftning i Slutningen af hvert Fremsving, hvad der gør Øvelsen værdifuldere. — Der maa intet dybt Nedspring gøres; men Svingningen standses, ved at Fødderne sættes mod Gulvet i et Par Sving.

2. **Højtst. Hævsving i Dobbelttov.** Bom, Plint, Buk, Hest el. lign.

Eleverne stiller sig paa Redskabet med Fatning i 2 Tov som til Hævspring med forlænds Tilløb, dog lidt stærkere Bagudhældning af Kroppen. Efter et Aftryk, der bringer Kroppen endnu lidt længere bagud, gøres der et Sving fremad og tilbage; dette søges afpasset saaledes, at Eleven atter kommer til at staa paa Redskabet. Det bedste Redskab er Bommen, for saa vidt den er i passende Afstand fra Tovene, baade fordi den tillader de fleste at komme i Arbejde, og fordi Øvelsen paa dette Redskab kræver størst Behændighed. Bommen kan efterhaanden flyttes op omtrent til Brysthøjde. For at komme op paa Bommen stiller Eleven sig bagved den, fatter Tovene, sætter en Fod mod Bommen og løfter sig op paa den ved Armgang opad Tovene.

3. **Hævsving med Omkringvend. i Ringe eller Tov.**

Som Øvelse I 4, S. 78; men i Stedet for kun at gøre een Omkringvending fortsættes Svingene, og der gøres Omkringvending i Slutningen af hvert Sving, saaledes at Tovene er krydsede i det ene Sving og parallelle i det andet. Det skal angives, til hvilken Side Vendingen skal ske, naar Tovene er parallelle, da Eleverne ellers stadig vil vende sig til samme Side.

**IV.** 1. **Str. tværhæng. Armhop baglænds.**

Hoppene følger hurtigt efter hinanden.

**V.** 1. **Baglænds Snoning i Dobbeltbom.**

Bommene tættere sammen end i Øvelse V 1, S. 102, for at Eleverne kan faa længere Tag og længere Forflytninger med Kroppen. Bommene kan desuden ogsaa være højere oppe.

**2. Forbisnoning i Dobbeltbom.**

Bommene tættere sammen og højere oppe end i Øvelse V 1, S. 120.

VII. **1. Dalende Flytning i Tov.**

**2. Stigende Flytning i Tov.**

VIII. **1. Entring i Entretov.**

IX. **1. Forlænds Opsving i Trapez med Drejning til Siddestilling.**

Fra strækstøthængende Stilling fattes der med den ene Haand saa højt som muligt i nærmeste Tov, og Siddestilling indtages ved Drejning til øverste Haands Side.

**2. Baglænds Nedsving gennem Knæhæng fra Siddestilling i Trapez.**

Eleverne fatter Tovene 1 à 2 Haandsbredder over Stangen, sænker sig bagover ned i Knæhæng, Derefter fatter de om Stangen og sænker Benene til Gulvet som under sidste Halvdel af et forlænds Omsving. — Fatter Eleverne Stangen allerede i siddende Stilling, faar de let for stærk Fart bagover.

## Ligevægtsøvelser.

III. **1. Sidelænds Ligevægtsgang med forlænds Krydsning af Benene og Omkringvend. paa hvert Skridt.**

Øves paa Gulv og paa Bom.

**2. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. fremad og bagud.**

**3. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. fremad og Armstrækn. udad.**

**4. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. bagud og Armstrækn. opad.**

**5. Ligevægtsgang med Knæløftn., Armene strækstill.**

IV. **1. St. Benfør. fremad, udad og bagud med Armfør. fremad, udad og opad.**

**2. Rækgangst. taastøttet Benfør. indad-udad** (til bredst. taastøttet Still.) **med Armfør. nedad-udad.**

Ved gangstaaende taastøttet Stilling er den ene Fod flyttet frem som til Gangstilling, men kun Taaspidsen er sat til Jorden, og Kroppens Tyngde hviler helt paa bageste Fod. Naar Benet fra denne Stilling skal føres indad-udad, sker det saaledes, at det i jævnt fortsat Bevægelse gaar tæt forbi det bærende Ben og støtter med Taaspidsen i bredstaaende Stilling, stadig uden at Kropstyngden følger med; derved fremkommer bredstaaende taastøttet Stilling. — Naar Armene fra Rækstilling skal føres nedad-udad, sker det saaledes, at de i en jævnt fortsat Bevægelse gaar ned tæt forbi Kroppen og ud i Favnstilling.

**3. Favnbredst. taastøttet Benfør. indad-fremad** (til gangst. taastøttet Still.) **med Armfør. nedad-fremad-opad.**

**V.** **1. Strækst. Knæløftn. og -strækn. bagud.**

**2. St. Knæløftn. og -strækn. bagud med Armstrækn. opad.**

**3. St. Knæløftn. og -strækn. fremad og bagud med Armstrækn. udad og opad.**

**4. Favntrapst. Knæstrækn. bagud** (til løbst. taastøttet Still.) **med Armfør. nedad-fremad-opad.**

**VII.** **1. Vipst. dyb Knæbøjn. paa Gulv.**

Øves parvis med Ringfatning.

**VIII.** **1. Vingfremfaldst. taastøttet Benløftn.** Gulv, Bom.

## Sideøvelser.

**I.** **1. Halvbøj sidemodhøjhængst. Arm- og Benfør. til Korsstill.**

**II.** **1. Foldbredvinkelst. Kropvridn. med enkelt Armslag og Hoveddrejn.**

**2. Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Kropvridn.**

**III.** **1. Favnbredst. taastøttet Sidebøjn. til den taastøttede Fods Side med Armfør. til halvving-halvstrækst. Still.**

**2. Fletgangst. Sidebøjn.**

**3. Vingskraavridst. Sidebøjn. med Løftn. af forreste Hæl.**

**4. Strækst. vriststøttet Sidebøjn.**

Der foretages ogsaa Bøjning mod Ribben.

**IV. 1. Str. st. Sidefældn. med Benfør. udad og Haandfatn. og Benfør. indad og udad.**

**V. 1. Høj sideligg. enkelt Armstrækn. opad.**

**2. Fri Sideligning.**

**VI. 1. Bøjst. Udfald skraat fremad med Armstrækn. opad.**

## Forsideøvelser.

**II. 1. Bøjhalvknæst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad.**

**2. Flet gangst. Kropbøjn. bagud.**

**3. Bøj gangst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad el. udad.**

**4. Str. gangst. Kropbøjn. bagud.**

**5. Vinggangst. taastøttet Kropbøjn. bagud.**

**6. Fletgangst. taastøttet Kropbøjn. bagud.**

**7. Vingløbst. taastøttet Kropbøjn. bagud.**

**8. Fletløbst. taastøttet Kropbøjn. bagud.**

**9. Vingskraavridst. Kropbøjn. bagud.**

**10. Vingskraavridst. taastøttet Kropbøjn. bagud.**

**11. Fletskraavridst. taastøttet Kropbøjn. bagud.**

**12. Fletst. vriststøttet Kropbøjn. bagud.**

**III. 1. Fletstøtsidd. Kropfældn. bagud, 45°.**

**IV. 1. Str. hæng. samlet (høj) Knæløftn. og -strækn. fremad.**

**V. 1. Fri haandligg. Armbøjn.**

**2. Fri haandligg. Benløftn.**

**3. Dyb haandligg. Armbøjn.**

## Rygøvelser.

**II. 1. Str.(bred)st. Kropfældn. fremad.**

2. **Bøjgangvinkelst. Armstrækn. udad.**

3. **Foldgangvinkelst. Armslag udad.**

4. **Fletgangst. Kropfældn. fremad.**

IV. 1. **Str. fodstøttet fremligg. Armfør. udad.**

Om fornødent Etter frembueliggende, Toer vinkel-frembueliggende Stilling.

2. **Str. fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad.**

V. 1. **Bøjfremfaldst. Armstrækn. opad.**

2. **Str. fremfaldst. Armfør. udad.**

3. **Str. fremfaldst. Kropbøjn. nedad.**

4. **Bøj fremfaldst. taastøttet Armstrækn. udad og opad.**

5. **Str. fremfaldst. taastøttet Armsving fremad-nedad-bagud.**

6. **Bøjfremfaldst. vriststøttet Armstrækn. udad.**

7. **Foldfremfaldst. vriststøttet Armslag.**

8. **Bøjfremfaldst. vriststøttet Armstrækn. opad.**

9. **Bøjfremfaldst. vriststøttet Kropbøjn. bagud og -fældn. fremad.**

10. **Str. fremfaldst. vriststøttet Armfør. udad.**

11. **Str. fremfaldst. vriststøttet Kropbøjn. nedad.**

## Gang og Løb.

IV. 1. **Langsom Omtrædningsgang med Mellemhop.**

V. 1. **Vristbøjningsgang.**

2. **Strækgang fra almindelig Gang.**

VI. 1. **Dvælgang i Flankeopstill.**

VIII. 1. **Parvis Sidegang med Omkringvend.**

IX. 1. **Baglændsgang fra Fremadgang.**

X. 1. **Langsom Gang med ensidig Armsving opad.**

XIII. 1. **Enkelt Omtrædning under Løb.**

2. **Fremadgang med Overgang til Baglændsløb.**

## Spring.

II. **1. St. Hop paa Stedet med dobbelt Kvartvend.**

**2. Vingst. Hop paa Stedet med Benkastn. udad.**

**3. St. Hop baglænds.**

**4. Vingskraast. taastøttet Hop paa Stedet med Fodombytn.**

Se Øvelse II 4, S. 108.

III. **1. Spring fremad med delt Aftryk uden Tilløb.**

Fra Retstilling kastes venstre Fod kraftigt fremad, idet højre Knæ bøjes lidt for Aftrykkets Skyld. Der lægges Vægt paa Formen, ikke paa langt Spring. Armene holdes enten rolige i Retstilling eller svinges kraftigt frem til Rækstilling under Springet.

**2. Spring fremad med 1 Skridts Tilløb og Kvartvend.**

**3. Spring skraat fremad med 1 Skridts Tilløb.**

IV. **1. Skraaspring i Højden med Omkringvend. (= „Skøjteløberspring“).** Snor.

Staar Eleven med venstre Side mod Snoren, sætter hun højre Fod under Ottendedelsvending et godt Skridt skraat bagud, vender (effacerer) Kroppen noget til højre, bøjer højre Knæ lidt og fører Armene lidt til højre. Under kraftigt Aftryk først med højre, derpaa med venstre Fod, svinges højre Ben strakt fremad og ind over Snoren, idet Kroppen vendes omkring med Brystet nedad og venstre Ben svinges strakt bagud. Nedspringet sker paa højre Fod og med noget bøjet Knæ og Kroppen hældende fremad. Venstre Fod sættes til bag højre. Armenes Sving understøtter Springet og afbalancerer Kroppen under det.

VIII. **1. Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med samlet Aftryk og Armsving udad eller fremad-opad.**

Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude.

Der standses i Retstilling paa Redskabet, inden Nedspring gøres.

IX. **1. Indvendigt Overspring med Tilløb.** Plint paa tværs.

For at lære Eleverne ikke at tage Forspring for tæt

ved Redskabet kan der anbringes en lav Snor ca. 50 cm foran, d. e. paa Opspringssiden af Redskabet.

XI. **1. Hævspring i Højden med forlænds Tilløb og Nedspring i andet Fremsving.** Dobbelttov, Ringe.

Der tages et kraftigt forlænds Tilløb, men i Stedet for åt springe ned i første Fremsving bliver Eleverne hængende i bøjede Arme med strakt Krop og gør et Tilbagesving, inden de springer ned i det følgende Fremsving.

# 10. SKOLEAAR.

## Benøvelser.

II. **1. St. hurtig Hælhævn. med Armsving fremad-opad, udad-nedad.**

Udføres i 2 Tempoer. Under Armsænkningen vendes Hænderne enten i Favnstilling eller i Talestilling, i begge Tilfælde uden Standsning.

III. **1. Bøjhugsidd. Armstrækn. i forskellige Retninger.**

**2. Str. taast. dyb Knæbøjn. med Armfør. udad.**

**3. Str. st. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.**

**4. Vingskraast. Hælhævn. og halv Knæbøjn.**

Legemets Vægt føres over paa bageste Ben, og dettes Knæ bøjes mest.

VI. **1. Rækst. Fodflytn. fremad med Armfør. udad.**

**2. St. Fodflytn. til Siden og Hælhævn. med Armstrækn. opad.**

**3. Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Kropvridn.**

**4. St. Fodflytn. fremad med Løftn. af bageste Hæl og Armfør. udad-opad.**

Jfr. Øvelse VI 5, S. 167.

**5. Str. gangst. taastøttet Still., Overgang til løbst. taastøttet Still., med Armfør. fremad-nedad-udad.**

Tilbagegangen til Retstilling kan enten ske ad samme Vej eller, hvad der er lettere, ved Fremflytning af bageste Fod under Armsænkningen. I første Tilfælde kommanderes: *Med Armføring fremad-opad, venstre Fod til Taa-*

*støtning fremad — sæt! Med Armføring fremad-nedad-udad, bageste Hæl — løft! Med Armføring nedad-fremad-opad, forreste Hæl — løft! Med Armføring fremad-nedad, Fod tilbage — sæt!* I sidste Tilfælde kommanderes for Tilbagegangen: *Med Armsænkning nedad, højre Fod til venstre — sæt!* Saasnart Øvelsen er kendt, kommanderes den ved Talord.

VII. **1. St. Udfald skraat fremad med Kropvridn. og Armfør. udad.**

Kom.: *Med Kropvridning og Armføring udad, Udfald skraat fremad, venstre — Et! — To! højre — Tre! — Fire!*

## Armøvelser.

II. **1. Bøjst. Armstrækn. opad, udad og fremad 2 til 3 Gange efter hinanden i hver Retning.**

Ogsaa andre Rækkefølger øves.

**2. St. Armstrækn. opad, udad og fremad.**

Ogsaa andre Rækkefølger øves.

**3. St. Armstrækn. udad, Armfør. fremad, Armstrækn. opad, Armfør. udad, Armstrækn. nedad.**

## Halsøvelser.

**1. St. halv Hoveddrejn. og Hovedbøjn. bagud.**

**2. St. Hovedbøjn. fremad.**

## Spændbøjning.

**1. Spændbøjst. Hælhævn. og Knæløftn. 1 à 2 Fods Afst.**

Efter at den spændbøjstaaende Stilling er indtaget, kommanderes: *Hælhævning og Knæløftning, venstre — Et! — To! højre — Tre! — Fire!*

**2. Spændbøjtrapst. Hælhævn. 1 à 2 Fods Afst.**

Efter at den spændbøjstaaende Stilling er indtaget, kommanderes: *Knæ — løft! Hælhævning — Et! — To!*

*Fødder byt om — Et! — To! Hælhævning — Et! — To! Knæ — sænk!* osv.

## Hævøvelser.

IV. **1. Str. modhæng. Armgang med Sidesving.** Enkeltbom, Armstige.

Hænderne maa stadig holdes i stor Afstand og flyttes i ganske korte Tag, for at Kroppen ikke skal svinge rundt.

**2. Str. modhæng. Armgang med Sidesving.** Dobbeltbom.

Den underste Bom lidt over Skulderhøjde, den øverste Bom anbringes saaledes, at der er en Haandsbred eller lidt derover mellem dem. — Øvelsen begyndes lettest med Fatning i øverste Bom. Idet Benene svinger til venstre, flyttes venstre Haand ned paa underste Bom, og idet de svinger til højre, flyttes højre Haand ned; i de næste to Sving flyttes Hænderne paa tilsvarende Maade op paa øverste Bom o. s. v. Det er af Vigtighed, at Hænderne ikke flyttes, før Svinget saa at sige løfter dem fra Bommen.

VII. **1. „Flyve ned“.** Dobbelttov.

Opgangen kan ske ved almindelig Klavring i Dobbelttov. Naar Nedgangen skal begynde, føres Armene ind mellem Tovene og ud i Favnstilling, godt tilbageførte med Tovene bag sig. Naar Benene strækkes og klemmes fast om Tovene, bliver Gnidningsmodstanden saa stor, at Eleven kan lade sig glide langsomt ned. Øvelsen indøves i ringe Højde over Gulvet.

**2. Lodret Klavring med Nedgang i stuphæng. Klavrestill.**
Se Øvelse VII, 2. S. 80.

VIII. **1. Entring med Vendinger.** Entretov.

Jfr. Forklaring i Gymnastik-Reglement for Hær og Flaade. S. 66 flg.

IX. **1. Trækbukhøjhængst. baglænds Omsving til Siddestill. i Trapez.**

Staaende paa Trapezstangen fatter Eleven Tovene i Hoftehøjde med Tommelfingeren vendt nedad og med

Armen inden for Tovene. Idet Kroppen bøjes fremad-nedad, lægges den godt forover, og Omsvinget gøres. Der maa fattes i den rette Højde. Fattes der for lavt, støder Hovedet mod Trapezstangen; fattes der for højt, kan Omsvinget ikke ske uden Aftryk med Fødderne, hvad der er vanskeligere; Fødderne kan da desuden glide paa Stangen.

**2. Sidd. baglænds Nedsving i Trapez, Standsning i lodret Still.** (Stuphæng).

Fatning i Trapeztovene mindst en Haandsbred fra Stangen; derefter Nedsving til Stuphæng; jfr. Øvelse IX, 3, S. 103. Fra den stuphængende Stilling sænkes Benene roligt ved stærk Bøjning i Hofteleddene. — Vel øvede Elever kan udføre Øvelsen med Fatning i Trapezstangen.

---

**Halvstr. halvstøthængsidd. Benløftn. med Drejning.** Dobbeltbom.

Bommene tættere sammen og højere oppe end i den tilsvarende Øvelse S. 139, for at Forflytningen kan blive større.

## Ligevægtsøvelser.

**II.** **1. Str. støthæng. Opstign. paa Bom.**

Bom mindst i Hovedhøjde. Strækstøthængende Stilling indtages ved forlænds Opsving.

**III.** **1. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. fremad og bagud og Armstrækn. udad og opad.**

**2. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. fremad (bagud) og Armføring udad og opad.**

**3. Ligevægtsgang med Knæløftn. og -strækn. fremad (bagud), Armene stræk- el. fletstill.**

**4. Ligevægtsgang med dyb Knæbøjn. i eet Knæ og Armfør. fremad. Armene favnstill.**

**IV.** **1. St. Benfør. fremad og nedad-udad med Armfør. fremad og nedad-udad.**

Kom.: *Ben- og Armføring fremad og nedad-udad, venstre — Et! — To! — Tre! højre — Et! — To! — Tre!* Paa *Et!* føres det ene Ben og begge Arme fremad; paa

*To!* føres de nedad-udad som nævnt i Øvelse IV 2, S. 171; paa *Tre!* føres de til Retstilling. Bevægelsen fra rækvipstaaende til favnspredstaaende Stilling kan gentages flere Gange, inden Retstilling indtages.

**3. Rækvipst. Benfør. nedad-bagud med Armfør. nedad-udad-opad.**

**V. 1. Str. st. Knæløftn. og strækn. fremad og bagud.**

**2. Favntrapst. Knæstrækn. bagud med Armfør. nedad-fremad-opad.**

**VII. 1. Favnvipst. Knæbøjn. med Armfør. fremad.** Gulv.

**VIII. 1. Str. fremfaldst. taastøttet Benløftn.** Gulv, Bom.

**2. Vingløbst. Knæbøjn. med Kropfældn. fremad.** Bom.

**3. Str. løbst. Knæbøjn. med Kropfældn. fremad.** Bom.

## Sideøvelser.

**II. 1. Foldst. Fodflytn. skraat fremad med samtidig Kropvridn. og Armslag udad.**

**III. 1. Str. gangst. Sidebøjn.**

**2. Fletskraavridst. Sidebøjn. med Løftn. af forreste Hæl.**

**3. Vingbredvinkelst. Kropkredsn. uden Standsn.**

**IV. 1. Str. st. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad.**

**2. Str. st. Sidefældn. med Benfør. udad og Haandfatn. og hurtig Benfør. indad-udad.**

Efter at Stillingen er indtaget med udadført Ben, gøres Benføring indad-udad saa hurtigt og kraftigt, at det underste Ben kan løftes og føres op til det øverste. Det sænkes straks til Gulvet igen, hvorimod det øverste forbliver udadført.

**V. 1. Høj sideligg. enkelt Armstrækn. opad og Benløftn.**

**2. Fri sideligg. Benløftn.**

**VI. 1. Vingudfaldst. Kropvridn.**

**2. Fletsideudfaldst. Sidebøjn. til den stillestaaende Fods Side.**

Om Sideudfald se Øvelse VII 2, S. 137.

**3. Favnsideudfaldst. Sidebøjn. til den flyttede Fods Side med Armfør. til halv Ving- og halv Strækstill.**

## Forsideøvelser.

II. 1. **Str. knæst. Kropbøjn. og -fældn. bagud.**

2. **Str. halvknæst. Kropbøjn. bagud.**

3. **Favngangst. taastøttet Kropbøjn. bagud med Armfør. opad.**

4. **Favnløbst. taastøttet Kropbøjn. bagud med Armfør. opad.**

5. **Bøjskraavridst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. op.**

6. **Favnskraavridst. taastøttet Kropbøjn. bagud med Armfør. opad.**

7. **Bøjvriststøttet Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad.**

8. **Str. st. vriststøttet Kropbøjn. bagud.**

III. 1. **Str. støtsidd. Kropbøjn. helt bagud.**

2. **Flet støtsidd. Kropfældn. bagud 90 °.**

IV. 1. **Str. hæng. samlet høj Benløftn.**

V. 1. **Fri haandligg. Armbøjn. og Benløftn.**

2. **Vandret haandligg. Armbøjn.**

3. **Dyb haandligg. Kropsænkn. („omvendt Buehæng“).**
Bom lidt over Skulderhøjde. Naar dyb Haandligning er indtaget, kommanderes: *Kropsænkning — Ét! — To!* Paa *Et!* sænkes Kroppen, med Armene saa vidt muligt holdt strakte, ned i en Stilling, der kan betegnes som »omvendt Buehæng«. Armene bliver herved tvungne stærkt tilbage i Strækstillingen. Paa *To!* løftes Kroppen op i dyb Haandligning med Armene ogsaa her holdt saa vidt muligt strakte.

## Rygøvelser.

II. 1. **Str. gangst. hurtig Kropfældn. fremad med Armbøjn.**
Den forreste Fod kan være støttet paa Bænk, Bom, Skammel el. lign.

2. **Str. gangvinkelst. Armfør. udad.**

III. 1. **Str. gangvinkelst. Kropbøjn. nedad.**

2. **Vingskraavridst. Kropfældn. fremad og -bøjn. nedad.**

3. **Trækskraavridst. Kropbøjn. nedad med Fremfør. af Armene.**

IV. 1. **Ving fodstøttet fremligg. Kropvridn**

2. **Flet fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad.**

V. 1. **Bøjst. Fremfald med Armstrækn. opad.**

2. **Bøjst. Fremfald fremad med Armstrækn. opad og Forflytn. fremad.**

3. **Str. fremfaldst. Armsving fremad-nedad-bagud.**

4. **Løbst. taastøttet Fremfald** (til fremfaldst. taastøttet Still.) **med Armfør. fremad-opad (udad-opad).**

5. **Str. løbst. taastøttet Fremfald** (til fremfaldst. taastøttet Still.) **med Armfør. udad.**

6. **Str. løbst. taastøttet Fremfald** (til fremfaldst. taastøttet Still.) **med Armsving nedad-udad.**

7. **Favn løbst. taastøttet Fremfald** (til fremfaldst. taastøttet Still.) **med Armsving nedad-fremad-opad.**

8. **Bøjst. vriststøttet Fremfald med samtidig Armstrækn. opad.**

9. **Str. fremfaldst. vriststøttet Armsving fremad-nedad-bagud.**

10. **Str. fremfaldst. vriststøttet Kropfældn. og -bøjn. nedad.**

11. **Str. vridudfaldst. Armsving fremad-bagud.**

12. **Trækvridudfaldst. Kropbøjn. nedad med Armfør. fremad-opad.**

13. **St. Fodflytn. skraat fremad med Taastøtte, Kropvridn. og Armfør. udad-opad, derfra Udfald skraat fremad Armsving fremad-nedad-udad; Tilbagegang samme Vej.**

Kom.: *Med Kropvridning til venstre og Armføring udad-opad, venstre Fod taastøttet skraat fremad — sæt! Med Armføring fremad-nedad-udad til Udfald venstre Fod skraat fremad — sæt!* Tilbage ad samme Vej — *Et! — To!*

## Gang og Løb.

II. 1. **Gang med Kvartvend.**

V. 1. **Vristbøjningsgang fra almindelig Gang.**

VI. 1. **Dvælgang fra almindelig Gang.**

VII. 1. **Knæløftningsgang i langsom Takt.**

2. **Knæløftningsgang fra Fremadgang.**

X. 1. **Svinggang fra almindelig Gang.**

XIV. 1. **Knæløftningsløb i Flankeopstilling.**

XV. 1. **Overgangene mellem Fremadløb og Sideløb.**

## Spring.

II. 1. **St. Hop paa Stedet med dobbelt Omkringvend.**

2. **St. Hop paa Stedet med Arm- og Benkastn. udad.**

3. **St. Hop sidelænds.**

4 **Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis ensidig Benspredn.**

III. 1. **Spring fremad med 1 Skridts Tilløb og dobbelt Kvartvend. til venstre og højre.**

IV. 1. **Højdespring med Forhindringer i Tilløbet.**

For at undgaa, at Eleverne kun kan springe, naar de faar et bestemt tilvant Tilløb, kan man lægge Hindringer (Snor, Bom, Sadelpude, væltede Bænke el. lign.) i forskellig Afstand i Tilløbsbanen, saa at Tilløbets Regelmæssighed derved brydes.

VIII. 1. **Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med samlet Aftryk og Armsving udad eller fremad-opad og i Fortsættelse af Opspringet.** Bomsaddel, Hest paa tværs uden Pude.

2. **Kattespring.** Hest paa langs med Pude.

XI. 1. **Frontst. Hævspring med Tilløb.** Dobbeltbom.

## ØVELSELISTER.

I det foregaaende Afsnit er Øvelserne ordnede efter Skoleaar, og Forklaring er føjet til, hvor det ansaas for nødvendigt. I de følgende *Øvelselister* er Øvelserne anført alene med deres Navn og ordnede systematisk i Øvelseklasser. Indenfor hver af disse Klasser er de inddelt i Grupper, og i dem er de ordnede efter Styrkegrad. De Øvelser, der er beskrevne eller gjort forklarende Bemærkninger til i Bogens første Afsnit, er mærkede med *, og den Side, paa hvilken Beskrivelsen findes, er anført tillige med det Skoleaar, til hvilket Øvelsen er henregnet.

## ORDNINGSØVELSER.

I. **Opstillinger.**
II. **Retstilling.**
III. **Inddeling.**
IV. **Vendinger.**
V. **Rækkeaabning og Udrykning.**
VI. **Skridt.**
VII. **Afstandstagning (og Retning).**
VIII. **Formering og Ombytning af Rækker, Opmarch.**
IX. **Hilsning.**

### I. Opstillinger.

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Opstilling langs Væggene. Side 1. . . . . . . . . | 1 |
| * Flankeopstilling paa 1, 2, 3 eller 4 Rækker. S. 1. | 1 |
| * Opstilling ved Ribber, Bomme, i Troppe og i Kreds. S. 1 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Frontopstilling, ved Vending fra Flankeopstilling. S. 25 | 2 |
| * Frontopstilling i 2 Rækker. S. 48 . . . . . . . . . | 3 |

### II. Retstilling.

| | |
|---|---|
| * Retstilling, fri Form. S. 2 . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Retstilling, bestemtere Form. S. 48 . . . . . . . . . | 3 |

| III. Inddeling. | Skoleaar |
|---|---|
| * Inddeling i Flanke- eller Frontopstilling, foretaget af Lærerinden eller Fløjmanden. S. 25 . . . . . | 2 |
| * Inddeling, foretaget i hver Række af Børnene selv. S. 48. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Inddeling, foretaget alene af forreste Række. S. 74 | 4 |

| IV. Vendinger. | |
|---|---|
| * Kvartvending og Omkringvending med Hop, med Lærerindens Angivelse af, hvorhen Ansigtet skal vende. S. 2 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Vendinger med Hop, øvet, uden at Retningen angives ved Tegn. S. 25 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Kvart- og Omkringvending, paa Tælling og ved Drejning paa Hæl og Fodbalde. S. 74. . . . . . . . | 4 |
| * Kvart- og Omkringvending, i Takt og med Appel. S. 98. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Kvart- og Omkringvending, i Takt og uden Appel. S. 117 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Vendinger, i eet Tempo. S. 150 . . . . . . . . . . | 8 |

| V. Rækkeaabning og Udrykning. | |
|---|---|
| * Udrykning fra Flankeopstilling, med høj Tælling. S. 25. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Rækkeaabning fra Flankeopstilling m. 2 Skr. S. 48 | 3 |
| Udrykning fra Flankeopstilling, med og uden høj Tælling. S. 48 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Rækkeaabning og Udrykning fra Frontopstilling. S. 98. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Rækkeaabning og Udrykning i Forbindelse med Vending fra Frontopstilling. S. 136. . . . . . | 7 |
| Rækkeaabning og Udrykning under Gang. S. 98. | 5 |
| * Rækkeaabning og Udrykning under Løb. S. 166. | 9 |
| * Indrykning og Rækkeslutning under Gang. S. 166. | 9 |
| * Indrykning og Rækkeslutning under Løb. S. 166. | 9 |

| VI. Skridt. | |
|---|---|
| * 1 Skridt til Siden. S. 2. . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * 1, 2 og 3 Skridt til Siden, med forudgaaende Hælhævning og efterfølgende Hælsænkning. S. 25. . | 2 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * 2 og 3 Skridt til Siden, uden forudgaaende Hælhævning og efterfølgende Hælsænkning. S. 98. . . . | 5 |
| 1 Skridt fremad med fri Fod. S. 2 . . . . . . . . | 1 |
| 1 Skridt fremad, begyndt med venstre Fod. S. 25. | 2 |
| 2 og 3 Skridt fremad. S. 74 . . . . . . . . . . . | 4 |
| * 1 Skridt baglænds. S. 26 . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * 2 og 3 Skridt baglænds. S. 98 . . . . . . . . . . | 5 |
| 1 Skridt fremad eller baglænds i Forbindelse med 1 Skridt til Siden. S. 117 . . . . . . . . . . . | 6 |
| Kvartvendinger i Forbindelse med Skridt i forskellige Retninger. S. 150. . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Omkringvendinger i Forbindelse med Skridt i forskellige Retninger. S. 166 . . . . . . . . . . . | 9 |

### VII. Afstandstagning og Retning.

| | |
|---|---|
| * Retning og Afstandstagning i Flankeopstilling. S. 2 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Dobbelt Afstandstagning i Frontopstilling, med Kædefatning. S. 2 . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Enkelt Afstandstagning i Frontopstilling. S. 48 . | 3 |
| Dobbelt Afstandstagning i Frontopstilling, uden Kædefatning. S. 74. . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Retning i Frontopstilling, med een eller begge Arme i Vingstilling. S. 74 . . . . . . . . . . . . . . | 4 |

### VIII. Opmarch, Formering og Ombytning af Rækker.

| | |
|---|---|
| * Opmarch. S. 26. . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Bagom-Opmarch. S. 26 . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Formering af 2 Rækker fra 1 Række og omvendt, Frontopstilling. S. 74. . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Ombytning af Rækkerne. S. 117 . . . . . . . . . | 6 |

### IX. Hilsning.

| | |
|---|---|
| * Aftrædning, med Haandklap eller Nejning. S. 2. . | 1 |
| * Hilsen under Gang forbi Lærerinden. S. 26 . . | 2 |
| * Eleven kaldes til Lærerinden. S. 48. . . . . . . | 3 |
| * Eleven gaar fra Lærerinden. S. 48. . . . . . . . | 3 |
| * Manøvrer med Redskaberne. S. 3 . . . . . . . . | 3 |

# BENØVELSER.

---

I. Leglignende Øvelser.
II. Hælhævning.
III. Knæbøjning.
IV. Fodslutning.
V. Taaløftning.
VI. Fodflytning.
VII. Udfald.
VIII. Fremfald.

| I. Leglignende Øvelser. | Skoleaar |
|---|---|
| * Firestaaende Stilling. S. 3. . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Skiften mellem Strækstill. og firest. Still. S. 3 . | 1 |
| * Krydssidd. Still. (Skræderstilling). S. 4 . . . . . | 1 |
| * Knæst. Still. S. 3. . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Knæsidd. Still. S. 4 . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Skiften mellem støthugsidd. og støtknæst. Still. S. 27 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Støthugsidd. enk. Benstrækn. fremad. S. 27 . . . | 2 |
| * Sparke Nøgle. S. 49 . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| **II. Hælhævning.** | |
| * Staa paa Taa. S. 4 . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Staa paa Taa med opstrakte Arme. S. 4 . . . . | 1 |
| * St. Hælhævn. S. 27 . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| Vingst. Hælhævn. i Takt. S. 98 . . . . . . . . . | 5 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Støttaast. hurtig Hælsænkn. S. 98 . . . . . . . . | 5 |
| * Vingst. Fodslutn. og Fodudvridn. med Hælhævn. S. 99 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| | |
| Favnst. Hælhævn. med Armfør. opad. S. 117 . | 6 |
| Bøjst. hurtig Hælhævn. med Armstrækn. opad. S. 136 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * St. Hælhævn. med Armfør. udad-opad. S. 150 . | 8 |
| * St. hurtig Hælhævn. med Armsving fremad-opad, udad-nedad. S. 176 . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |

### III. Knæbøjning.

| | |
|---|---|
| * Vingbredst. Knæbøjn. S. 27 . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Vingbredst. Hælhævn. og halv Knæbøjn. S. 99 | 2 |
| | |
| Støtst. hurtig og langsom halv og dyb Knæbøjn. med samtidig Hælhævn. S. 27 . . . . . . . . . | 2 |
| | |
| Støttaast. hurtig halv Knæbøjn. S. 49 . . . . . . | 3 |
| Støttaast. langsom halv Knæbøjn. S. 49 . . . . . | 3 |
| * Støttaast. hurtig dyb Knæbøjn. og -strækn. i 1 Tempo. S. 75 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| | |
| * Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. S. 49 . . . | 3 |
| * Vingst. hurtig Knæbøjn. S. 75 . . . . . . . . . . | 4 |
| * Vingst. langsom Knæbøjn. S. 75 . . . . . . . . . | 4 |
| Str. st. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. S. 176 . . | 10 |
| | |
| * Vingtaast. hurtig og langsom dyb Knæbøjn. S. 99 | 5 |
| | |
| Taast. hurtig halv Knæbøjn. med Armfør udad. S. 49 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Taast. langsom halv Knæbøjn. med Armfør. udad. S. 49 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Favntaast. langsom og hurtig halv Knæbøjn. med Armfør. opad. S. 117 . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Bøjtaast. halv Knæbøjn. med Armstrækn. udad. S. 136 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Bøjtaast. hurtig halv Knæbøjn. med Armstrækn. opad. S. 150 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Str. taast. halv Knæbøjn. med Armfør. udad. S. 167 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Str. taast. dyb Knæbøjn. med Armfør. udad. S. 176 | 10 |
| * Favnhugst. hurtig Knæstrækn. med Armsving opad. S. 75 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * St. Hælhævn. og halv Knæbøjn. med Armfør. udad-opad. S. 136. . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| St. hurtig Hælhævn. og halv Knæbøjn. med Armstrækn. opad. S. 150 . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| St. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. med Armfør. udad-opad. S. 167. . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Vinghugst. Hoveddrejn. S. 150 . . . . . . . . . . | 8 |
| Bøjhugst. Armstrækn. udad. S. 136 . . . . . . . | 7 |
| Bøjhugst. Armstrækn. opad. S. 150 . . . . . . . | 8 |
| Foldhugsidd. Armslag. S. 166 . . . . . . . . . . | 9 |
| Bøjhugsidd. Armstrækn. i forskellige Retninger. S. 176 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Bredst. skiftevis enk. Knæbøjn. S. 27 . . . . . . | 2 |
| * Vingbredst. enkelt halv (dyb) Knæbøjn. S. 99 . | 5 |
| * Vingskraast. Hælhævn. og halv Knæbøjn. S. 150 | 8 |
| * Vingskraast. Hælhævn. og halv Knæbøjn. S. 176 | 10 |

### IV. Fodslutning.

| | |
|---|---|
| * Vingst. Fodslutning. S. 49 . . . . . . . . . . . . | 3 |

### V. Taaløftning.

| | |
|---|---|
| * Vingst. skiftevis Taaløftn. S. 75 . . . . . . . . . | 4 |

### VI. Fodflytning.

| | |
|---|---|
| * Bredst. Still. S. 4 . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Favnbredst. Still. S. 4 . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Str. bredst. Still. S. 4 . . . . . . . . . . . . . . | 1 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Vingst. Fodflytn. til Siden i 2 Tempoer, med Tramp. S. 49 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Vingst. Fodflytn. til Siden i 2 Tempoer, uden Tramp. S. 75 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Vingst. Fodflytn. til Siden i 1 Tempo. S. 75. . | 4 |
| St. Fodflytn. til Siden i 1 Tempo med Hoftefatn. S. 75 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| St. Fodflytn. til Siden i 1 Tempo med Armbøjn. S. 75 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| St. Fodflytn. til Siden i 1 Tempo med Armsving udad. S. 75 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| St. Fodflytn. til Siden i 1 Tempo med Armsving udad-opad. S. 75 . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Favnst. Fodflytn. til Siden i 1 Tempo med Armsving opad. S. 75 . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Bøjst. Fodflytn. til Siden med Armstrækn. udad. S. 99 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Bøjst. Fodflytn. til Siden med Armstrækn. opad. S. 117 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| | |
| Vingst. Fodflytn. til Siden med Hælhævn. S. 117 | 6 |
| St. Fodflytn. til Siden med Hælhævn. og Armsving udad, opad. S. 136. . . . . . . . . . . . | 7 |
| St. Fodflytn. til Siden med Hælhævn. og Armstrækn. udad. S. 167 . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| St. Fodflytn. til Siden med Hælhævn. og Armstrækn. opad. S. 176 . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| * Vingst. Fodflytn. skraat fremad. S. 99 . . . . . | 5 |
| Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Hælhævn. S. 136 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Kropvridn. S. 176 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| * Gangst. Still., indtaget ved Hop. S. 76 . . . . . . | 4 |
| * Vingst. Fodflytn. fremad. S. 136 . . . . . . . . . | 7 |
| Bøjst. Fodflytn. fremad med Armstrækn. opad. S. 150 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Bøjst. Fodflytn. fremad med Armstrækn. udad. S. 167 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Foldst. Fodflytn. fremad med Armslag. S. 167. | 9 |
| Rækst. Fodflytn. fremad med Armfør. udad. S. 176 | 10 |
| Vingst. Fodflytn. fremad med Hælhævn. S. 150 | 8 |
| St. Fodflytn. fremad med Hælhævn. og Armstrækn. opad. S. 167 . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| * Vingst. Fodflytn. til Siden med Taastøtn. (til vingbredst. taastøttet Still.) S. 100 . . . . . . . . . | 5 |
| St. Fodflytn. til Siden med Taastøtn. og Armfør. udad. S. 117 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * St. Fodflytn. til Siden med Taastøtn. og Armfør. udad-opad. S. 136 . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Taastøtn. (til vingskraast. taastøttet Still.) S. 100 . . . | 5 |
| Vingst. Fodflytn. fremad med Taastøtn. (til vinggangst. taastøttet Still.) S. 117 . . . . . . . . | 6 |
| St. Fodflytn. fremad med Taastøtn. og Armfør. udad. S. 117 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Vingst. Fodflytn. bagud med Taastøtn. (til vingløbst. taastøttet Still.) S. 117 . . . . . . . . . | 6 |
| St. Fodflytn. bagud med Taastøtn. og Armfør. udad-opad. S. 137 . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * Vingst. Fodflytn. til Siden med Løftn. af den stillest. Fods Hæl. S. 151 . . . . . . . . . . . | 8 |
| * St. Fodflytn. til Siden med Løftn. af den stillest. Fods Hæl og Armfør. udad. S. 151 . . . . . | 8 |
| * St. Fodflytn. til Siden med Løftning af den stillestaaende Fods Hæl og Armfør. udad-opad. S. 151 | 8 |
| * Vingst. Fodflytn. fremad med Løftn. af bageste Hæl (til vingløbst. taastøttet Still.) S. 150 . | 8 |
| * St. Fodflytn. fremad med Løftn. af bageste Hæl og Armfør. fremad-opad, udad-nedad. S. 167 . | 9 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * St. Fodflytn. fremad med Løftn. af bageste Hæl og Armfør. udad-opad. S. 176 . . . . . . . . . . | 10 |
| * Vingst. Fodflytn. bagud med Løftn. af forreste Hæl. S. 151 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * St. Fodflytn. bagud med Løftn. af forreste Hæl og Armfør. udad. S. 151 . . . . . . . . . . . | 8 |
| * St. Fodflytn. bagud med Løftn. af forreste Hæl og Armfør. udad-opad. S. 151 . . . . . . . . . | 8 |
| * Str. gangst. taastøttet Still., Overgang til løbst. taastøttet Still., med Armfør. fremad-nedad-udad. S. 176 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Ving halvknæst. Still. S. 100 . . . . . . . . . . . | 5 |

## VII. Udfald.

| | |
|---|---|
| * Vingst. Udfald skraat fremad, i 3 Tempoer. S. 100 | 5 |
| * Vingskraast. Udfald skraat fremad. S. 118 . . . | 6 |
| Vingst. Udfald skraat fremad. S. 137 . . . . . . | 7 |
| * Vingst. Udfald skraat fremad med Forflytning i Zigzag. S. 151 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Vingudfaldst. Fodombytn. med Vend. S. 167 . . | 9 |
| * St. Udfald skraat fremad med Kropvridn. og Armfør. udad. S. 177 . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Vingskraast. Udfald skraat bagud. S. 151 . . . | 8 |
| Vingst. Udfald skraat bagud. S. 151 . . . . . . | 8 |

## VIII. Fremfald.

| | |
|---|---|
| * Vingst. Fremfald fremad, i 3 Tempoer. S. 118 . | 6 |
| * Vinggangst. Fremfald fremad. S. 118 . . . . . . | 6 |
| Vingst. Fremfald fremad. S. 137 . . . . . . . . . | 7 |
| * Vingst. Sideudfald. S. 137 . . . . . . . . . . . . | 7 |
| St. Sideudfald med Armfør. udad. S. 137. . . . | 7 |

# ARMØVELSER.

I. Armstillinger.
II. Armstrækning.
III. Armsving.
IV. Armføring.
V. Armslag.
VI. Armvridning.

## I. Armstillinger.

| | Skoleaar |
|---|---|
| Vingstill. S. 5. | 1 |
| * St. Armbøjn. S. 28. | 2 |
| * Fletstill. (Issefatning). S. 28 | 2 |
| * Fletstill. (Issefatning), m. Armfør. udad. S. 49 | 3 |
| * Foldstill. S. 100. | 5 |

## II. Armstrækning.

| | |
|---|---|
| * St. Armstrækn. udad, fri Form. S. 5. | 1 |
| * St. Armstrækn. opad, fri Form. S. 5. | 1 |
| Bøjst. langsom Armstrækn. udad med Haandfl. opad. S. 168 | 9 |
| Bøjst. Armstrækn. udad. S. 28 | 2 |
| Bøjst. Armstrækn. nedad. S. 49 | 3 |
| * Bøjst. Armstrækn. opad. S. 50 | 3 |
| * Bøjst. Armstrækn. fremad. S. 76 | 4 |
| Bøjst. Armstrækn. udad og opad. S. 76. | 4 |
| Bøjst. Armstrækn. fremad og opad. S. 137 | 7 |
| * Bøjst. Armstrækn. opad, udad og fremad. S. 168 | 9 |
| Bøjst. Armstrækn. udad og opad, 2 Gange efter hinanden i hver Retn. S. 101 | 5 |
| Bøjst. Armstrækn. fremad og opad, 2 Gange efter hinanden i hver Retn. S. 137 | 7 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Bøjst. Armstrækn. opad, udad og fremad, 2 Gange efter hinanden i hver Retn. S. 168 . . . . . . | 9 |
| * Bøjst. Armstrækn. opad, udad og fremad. 2 til 3 Gange efter hinanden i hver Retn. S. 177. . | 10 |
| | |
| * St. Armstrækn. udad. S. 76 . . . . . . . . . . . | 4 |
| St. Armstrækn. opad. S. 101 . . . . . . . . . . . | 5 |
| St. Armstrækn. opad og udad. S. 152. . . . . . | 8 |
| * St. Armstrækn. opad, udad og fremad. S. 177 . | 10 |
| | |
| * St. Armfør. fremad og Armstrækn. nedad. S. 50 | 3 |
| Bøjst. Armstrækn. udad med Armfør. fremad. S. 101 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * St. Armstrækn. opad og Armfør. udad-nedad. S. 118 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| St. Armfør. fremad, Armstrækn. udad og Armsænkn. S. 137 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| St. Armstrækn. udad, Armfør. fremad, Armstrækn. opad, Armfør. udad, Armstrækn. nedad. S. 177 | 10 |
| | |
| Bøjst. ensidig Armstrækn. opad og nedad. S. 101. | 5 |
| Bøjst. ensidig Armstrækn. opad og udad. S. 137. | 7 |
| Bøjst. ensidig Armstrækn. opad og fremad. S. 152 | 8 |

### III. Armsving.

| | |
|---|---|
| * St. Armsving udad. S. 5. . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * St. Armsving udad-opad. S. 5 . . . . . . . . . . | 1 |
| * Favnst. Armsving fremad med Klap. S. 5 . . . | 1 |
| | |
| * Bredst. Armsving i Kreds med een Arm. S. 5. | 1 |
| * Bredst. Armsving i Kreds med begge Arme. S. 5 | 1 |
| * Vinkelst. Armsving i Kreds. S. 50. . . . . . . . | 3 |
| | |
| Trækst. Armsving fremad-opad. S. 28 . . . . . . | 2 |
| * St. Armsving fremad-opad, udad-nedad. S. 76 . | 4 |
| Rækst. Armsving opad. S. 152 . . . . . . . . . . | 8 |
| | |
| Halvstr. st. Armskiftn. ved Sving. S. 28 . . . . | 2 |
| Halvræk. halvstr. st. Armskiftn. ved Sving S. 168 | 9 |

| | Skoleaar |
|---|---|
| **IV. Armføring.** | |
| * St. Armfør. i Kreds. S. 28 . . . . . . . . . . . . | 2 |
| St. Armfør. udad. S. 5 . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Favnst. Armfør. opad. S. 50 . . . . . . . . . . . | 3 |
| * St. Armfør. fremad-opad, udad-nedad, i 3 Tempoer. S. 101 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * St. Armfør. udad-opad. S. 137 . . . . . . . . . . | 7 |
| * St. Armfør. udad-opad, gen. Talestill. S. 152 . . | 8 |
| * St. Armfør. fremad-opad, udad-nedad. S. 168. . | 9 |
| * Rækst. Armfør. nedad-udad i fortsat Bevægelse. S. 152 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Favnst. Armfør. nedad-fremad-opad i fortsat Bevægelse. S. 152. . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| **V. Armslag.** | |
| Foldst. Armslag udad. S. 101. . . . . . . . . . . | 5 |
| Favnst. Armslag indad-udad i 1 Tempo. S. 118 | 6 |
| Foldst. Armslag udad-indad i 1 Tempo. S. 137 | 7 |
| **VI. Armvridning.** | |
| St. Armvridn. udad (til Talestilling). S. 28 . . . | 2 |
| Favnst. Armvridn. S. 76. . . . . . . . . . . . . . | 4 |

## HALSØVELSER.

| | Skole-aar |
|---|---|
| * St. Hovedbøjn. bagud, fri Form. S. 5 . . . . . . | 1 |
| * St. Hovedbøjn. bagud. S. 29 . . . . . . . . . . . | 2 |
| Bøjst. Hovedbøjn. bagud. S. 101 . . . . . . . . . | 5 |
| Favnst. Hovedbøjn. bagud med Armvridn. S. 118 | 6 |
| St. halv Hoveddrejn. og Hovedbøjn. bagud. S. 177 | 10 |
| | |
| St. Hoveddrejn. S. 29 . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Vingtaast. Hoveddrejn. S. 118 . . . . . . . . . . | 6 |
| | |
| St. Hovedbøjn. til Siden. S. 137 . . . . . . . . . . | 7 |
| | |
| St. Hovedkredsn. S. 152. . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| | |
| St. Hovedbøjn. fremad. S. 177 . . . . . . . . . . . | 10 |

## SPÆNDBØJNINGER.

| | | Skoleaar |
|---|---|---|
| * | Favnrygligg. Spændbøjn. S. 6 | 1 |
| * | Rygligg. Spændbøjn. S. 29 | 2 |
| * | Fletrygligg. Spændbøjn. S. 50 | 3 |
| * | Strækrygligg. Spændbøjn. S. 50 | 3 |
| | | |
| * | Bredfaldhæng. Rejsning, gen. Spændbøjn. S. 76 | 4 |
| * | Bredfaldhæng. Spændbøjn. S. 101 | 5 |
| * | Faldhæng. Spændbøjn. S. 119 | 6 |
| * | Brystn. med forlænds Nedsving til faldhæng. Spændbøjn. S. 152 | 8 |
| * | Faldvinkelhæng. Spændbøjn. S. 168 | 9 |
| | | |
| * | Bøjhængst. Spændbøjn. ved Skridt fremad. S. 119 | 6 |
| * | Bøjhængst. Spændbøjn. ved Skridt fremad med Hælhævn. S. 119 | 6 |
| * | Bredst. høj Spændbøjn., 1 Fods Afstand. S. 138 | 7 |
| * | St. høj Spændbøjn.. 1 Fods Afstand. S. 138 | 7 |
| | Høj spændbøjst. Knæløftn., 1 Fods Afstand. S. 138 | 7 |
| | Bredspændbøjst. Hælhævn, $1^1/_2$ à 2 Fods Afstand. S. 138 | 7 |
| | Bredspændbøjst. Hælhævn., $2^1/_2$ Fods Afstand. S. 152 | 8 |
| | Spændbøjtaast. Knæløftn., 1 à 2 Fods Afstand. S. 168 | 9 |
| | Spændbøjst. Knæløftn. og -strækn., 1 à 2 Fods Afstand. S. 168 | 9 |
| * | Spændbøjst. Hælhævn. og Knæløftn., 1 à 2 Fods Afstand. S. 177 | 10 |

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Spændbøjtrapst. Hælhævn., 1 à 2 Fods Afstand. S. 177 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Str. spændhæng. Bensving. S. 77 . . . . . . . . . . | 4 |
| * Bøjhængst. Brystspænd. S. 101 . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Str. hænghugst. Brystspænd. S. 102 . . . . . . . . | 5 |
| * Veje Salt med opstrakte Arme. S. 118 . . . . . . | 6 |
| * Passiv Spændbøjn. S. 137 . . . . . . . . . . . . . . | 7 |

# HÆVØVELSER.

---



## I. Leglignende Øvelser.

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Bøjhængst. Hop gennem næstnederste Række Ruder. S. 6 | 1 |
| * Str. tværhæng. Benoversving, i Fremsvinget, Dobbeltbom. S. 7 | 1 |
| * Str. tværhæng. Benoversving, baade i Frem- og Bagudsvinget, Dobbeltbom. S. 51 | 3 |
| * „Hængetagfat". S. 50 | 3 |
| * „Kværn". S. 77 | 4 |
| | |
| * Hævsving i strakte Arme. Dobbelttov. S. 7 | 1 |
| * Sving fra et Redskab til et andet. S. 7. | 1 |
| * Hævsving i Dobbelttov i strakte Arme med Nedspring i et Bagudsving. S. 51 | 3 |
| * Hævsving i Ringe med forlænds og baglænds Tilløb. S. 78 | 4 |
| * Hævsving i Dobbelttov i strakte Arme med Nedspring i Fremadsvinget. S. 78 | 4 |
| * Hævsving i Dobbelttov i bøjede Arme. S. 119 | 6 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Hævsving i Dobbelttov med høj Benløftn. i Fremsvinget. S. 168 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| * Højst. Hævsving i Dobbelttov fra Plint, Buk, Hest, Bom el. lign. S. 169 . . . . . . . . . . . | 9 |
| * Hævsving i krydsede Tov med Omkringvending. S. 78 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Hævsving med Omkringvend. i Ringe eller Tov. S. 169 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |

## II. Hængestillinger.

| | |
|---|---|
| * Hængestill. Ribbe. S. 7 . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Hængestill. i 1 Arm. Ribbe. S. 7 . . . . . . . . . | 1 |
| * Faldhæng. Still. S. 7. . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Bredfaldhæng. Haandslag i Bom. S. 7. . . . . . | 1 |
| * Bredfaldhæng. Haandslag i Gulv. S. 8. . . . . . | 1 |
| * Buehæng. Still. S. 29 . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Skiften mellem Fald- og Buehæng i Løb. S. 29 | 2 |
| * Skiften mellem Fald- og Buehæng ved Sving. S. 51. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |

## III. Vantgang.

| | |
|---|---|
| * Vandret Vantgang („Gaa som Konduktøren"). Ribber. S. 8 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Vandret Vantgang med Drejning. Ribber. S. 29 | 2 |
| * Lodret Vantgang, fri Form. Ribbe. S. 8 . . . . . | 1 |
| Lodret Vantgang, rigtig Form. Rudestige. S. 78 | 4 |
| * Vantgang oven paa skraa Rudestige eller Armstige. S. 78. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Vantgang under skraa Rudestige, rigtig Form. S. 102 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |

## IV. Armgang og Armhop.

| | |
|---|---|
| * Str. modhæng. Armgang nedad. Ribbe. S. 8 . . | 1 |
| * Bøjhæng bred højst. Haandgang nedad og opad. Ribbe. S. 29 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| Str. hæng. Armgang opad. Ribbe. S. 29. . . . . | 2 |
| Str. hæng. Armgang nedad. Ryggen mod Ribben. S. 51 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Str. tværfaldhæng. Armgang bagud. S. 51. . . . | 3 |
| * Str. faldhæng. Armgang til Siden. S. 78. . . . . | 4 |
| * Bøjtværfaldhæng. Armgang bagud. S. 102. . . . | 5 |
| | |
| * Str. modhæng. Armgang. S. 8. . . . . . . . . . . | 1 |
| * Str. modhæng. Armgang med Vending paa Midten af Bommen. S. 30. . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Str. modhæng. Armgang paa Stedet med Sidesving og skiftevis Haandløftn. S. 51 . . . . . . . . . | 3 |
| * Str. modhæng. Armgang med Sidesving. Enkeltbom, Armstige. S. 178. . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Str. modhæng. Armgang med Sidesving. Dobbeltbom. S. 178 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| * Str. hæng. Armgang til Siden. Vandret Armstige. S. 102 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| | |
| * Str. tværhæng. Armgang bagud med smaa Tag. S. 52. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Str. tværhæng. Armgang bagud. Vangerne af vandret Armstige. S. 52 . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Str. skraahæng. Armgang bagud. Trinnene af vandret Armstige. S. 78 . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Str. skraahæng. Armgang bagud. Bom. S. 102. | 5 |
| * Str. skraahæng. Armgang bagud med Armsving nedad. S. 120 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Bøjtværhæng. Armgang bagud. S. 138 . . . . . . | 7 |
| | |
| * Str. skraahæng. Armgang fremad. Bom. S. 120. | 6 |
| * Str. skraahæng. Armgang fremad med Benoversving. Dobbeltbom. S. 153 . . . . . . . . . . . | 8 |
| | |
| Str. frahæng. Armgang. S. 78 . . . . . . . . . . | 4 |
| * Str. hæng. vandret Armgang med Drejning. Trinnene af vandret Armstige. S. 78. . . . . . . . . | 4 |
| * Str. frahæng. Armgang med Drejning. S. 120 . | 6 |
| * Str. frahæng. Armgang med Drejning og Krophævn. S. 138. . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Str. frahæng. Armgang med Drejning og Armsving nedad. S. 152. . . . . . . . . . . . . . . | 8 |

Skoleaar

Str. modhæng. sidelænds Armhop. S. 152 . . . . 8
* Str. tværhæng. Armhop baglænds. S. 169 . . . . 9

* Bøjhæng. lodret Armgang nedad i Dobbelttov. S. 138 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7

### V. Snoning.

Vandret baglænds Snoning. Rudestige. S. 52 . . 3
* Baglænds Snoning i Dobbeltbom. S. 102 . . . . 5
Forbisnoning i Dobbeltbom. S. 120 . . . . . . . 6
* Baglænds Snoning i Dobbeltbom. Bommene tættere sammen. S. 169. . . . . . . . . . . . . . . . . . 9
* Forbisnoning i Dobbeltbom. Bommene tættere sammen. S. 170 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9

* Lodret Vantgang opad og lodret forlænds Snoning nedad. Rudestige. S. 52 . . . . . . . . . 3
Baglænds Snoning opad, forlænds Snoning nedad med Vekseldrejn. Rudestige. S. 102 . . . . . 5

Lodret Vantgang opad, forlænds Snoning nedad i Zigzag. Rudestige. S. 79 . . . . . . . . . . . 4
* Baglænds-forlænds Snoning i Zigzag i vandret Rudestige. S. 120 . . . . . . . . . . . . . . . . 6
* Baglænds Skruesnoning opad og forlænds Skruesnoning nedad. Lodret Rudestige. S. 120 . . . 6
* Baglænds Snoning i Zigzag opad, forlænds Snoning i Zigzag nedad. Lodret Rudestige. S. 138 7
* Baglænds Snoning i Zigzag. Vandret Rudestige. S. 139 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7
* Baglænds Snoning i Zigzag opad og baglænds Snoning i Zigzag nedad. Lodret Rudestige. S. 153 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8
* Baglænds Skruesnoning nedad. Lodret Rudestige. S. 153 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8

### VI. Kropsænkning og Krophævning.

* Bøjfrahæng. Kropsænkn. Ribbe. S. 30. . . . . . 2
* Bøjtværhæng. Kropsænkn. Bom (Fodbagopløftn.) S. 30. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 2
* Bøjmodhæng. Kropsænkn. Ribbe. S. 52. . . . . 3

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Bøjfrahæng. Kropsænkn. Bom (Fodbagopløftn.). S. 52 | 3 |
| * Bøjfrahæng. Kropsænkn. Dobbeltbom, Enkeltbom. S. 79 | 4 |
| * Bøjskraahæng. Kropsænkn. Dobbeltbom, Enkeltbom. S. 79 | 4 |
| * Bøjmodhæng. Kropsænkn. Dobbeltbom, Enkeltbom. S. 103 | 5 |
| * Str. hængsidd. Krophævn. til bøjfaldhæng. Still. Bom. S. 52 | 3 |
| Str. faldhæng. Krophævn. S. 79 | 4 |
| * Str. buehæng. Krophævn. S. 120 | 6 |
| * Str. tværhængst. Krophævn. S. 79 | 4 |
| * Str. frahængst. Krophævn. S. 102 | 5 |
| * Str. skraahængst. Krophævn. S. 120 | 6 |
| * Str. modhængst. Krophævn. S. 139 | 7 |
| Str. tværhæng. Krophævn. S. 103 | 5 |
| * Str. frahæng. Krophævn. S. 121 | 6 |
| Str. skraahæng. Krophævn. S. 153 | 8 |

### VII. Klavring.

| | |
|---|---|
| * Klavrestill., indøvet fra sidd. Still. S. 79 | 4 |
| * Stuphæng. Klavrestill. S. 80 | 4 |
| * Klavrestill. med skiftevis Haandslag i Gulv. S. 103 | 5 |
| Klavrestill. med Haandgang opad og nedad. S. 139 | 7 |
| * Lodret Klavring. Dobbelttov. S. 121 | 6 |
| * Lodret Klavring. Enkelttov. S. 139 | 7 |
| * Bøjhæng. Hop nedad. Dobbelttov. S. 153 | 8 |
| * „Flyve ned“. Dobbelttov. S. 178 | 10 |
| * Lodret Klavring med Nedgang i stuphæng. Klavrestill. S. 178 | 10 |
| Vandret Flytning. Tov. S. 153 | 8 |
| * Vandret Flytning med Omkringvending. Tov. S. 153 | 8 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Dalende Flytning. Tov. S. 170. . . . . . . . . . | 9 |
| Stigende Flytning. Tov. S. 170 . . . . . . . . . | 9 |

### VIII. Entring.

| | |
|---|---|
| * „Dovendyrsgang". Bom. S. 30 . . . . . . . . . . | 2 |
| Entrestill. Skraa Bom. S. 103. . . . . . . . . . . | 5 |
| * Entrestill. med Benskiftn. Bom, Entretov. S. 121 | 6 |
| Entring. Skraa Bom eller Entretov. S. 139 . . . | 7 |
| Entring. Entretov. S. 170 . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| * Entring med Vendinger. Entretov. S. 178 . . . | 10 |

### IX. Omsving, Opsving og Nedsving.

| | |
|---|---|
| * Bøjhængst. halvt Omsving. Enkelttov. S. 8 . . . | 1 |
| * Bøjhængst. halvt forlænds Omsving. Dobbelttov eller Ringe. (Stuphæng.). S. 80 . . . . . . . . | 4 |
| * Str. hængst. halvt Omsving. Dobbelttov eller Ringe. (Stuphæng.). S. 103 . . . . . . . . . . | 5 |
| Bøjhængst. forlænds Omsving. Ringe eller Tov. S. 31. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Bøjhængst. forlænds Omsving efterfulgt af trækbukhængst. baglænds Omsving. Dobbelttov. S. 80. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Bøjhæng. forlænds Omsving, Dobbelttov eller Ringe. S. 121 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Trækbukhøjhængst. baglænds Omsving til Siddestill. Trapez. S. 178 . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Gangst. forlænds Opsving. Rudestige eller Dobbeltbom. S. 53 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Sidd. forlænds Opsving lodret opad. Rudestige. S. 103 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Trækbukhængst. baglænds Opsving til Siddestill. Trapez. S. 154 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Forlænds Opsving med Drejning til Siddestill. Trapez. S. 170 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| * Forlænds Kolbøtte. Lav Bom. S. 30. . . . . . . . | 2 |
| * Str. støthæng. forlænds Nedsving med bøjede Knæ. Bom. S. 52. . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Lodret Vantgang opad, Nedgang ved forlænds Nedsving. Rudestige. S. 80 . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Str. støthæng. forlænds Nedsving med strakte Knæ. Dobbeltbom, Enkeltbom. S. 121 . . . . . | 6 |
| | |
| * Sidd. baglænds Nedsving. Dobbeltbom. S. 103 . . | 5 |
| * Baglænds Nedsving gennem Knæhæng fra Siddestill. Trapez. S. 170 . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| * Sidd. baglænds Nedsving, Standsning i lodret Still. (Stuphæng.). Trapez. S. 179 . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| Svalerede. Ringe, Tov. S. 52 . . . . . . . . . . . . | 3 |
| | |
| * Opgang til Siddestill. fra Siden af Trapez. S. 154 | 8 |
| | |
| * Halvstr. halvstøthængsidd. Benløftn. med Drejning Dobbeltbom. S. 139 . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * Halvstr. halvstøthængsidd. baglænds Drejning om Trapeztovet. S. 154 . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Halvstr. halvstøthængsidd. forlænds Drejning om Trapeztovet. S. 154 . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Halvstr. halvstøthængsidd. Benløftn. med Drejning. Dobbeltbom. S. 179 . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |

## LIGEVÆGTSØVELSER.

**I. Leglignende Øvelser.**
**II. Opstigning paa Ligevægtsbom.**
**III. Ligevægtsgang.**
**IV. Benføring.**
**V. Knæløftning.**
**VI. Hælhævning og Knæbøjning.**
**VII. Enkelt Knæbøjning.**
**VIII. Taastøttet Fremfald.**

### I. Leglignende Øvelser.

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Staa paa eet Ben under Tælling til 10, 15 o. s. v. S. 8 | 1 |
| * Staa paa eet Ben med Fatning om den bagopløftede Fods Vrist. S. 8 | 1 |
| * „Skomageren“. S. 9 | 1 |
| * Staa paa eet Ben paa Skammel eller Bænk. S. 31 | 2 |
| * Staa paa eet Ben med Ombytning af Fødderne med Hop. S. 31 | 2 |
| * Løfte eet Ben over de foldede Hænder. S. 31 | 2 |
| * „Hilse paa den store Taa“. S. 53 | 3 |
| * Staa paa eet Ben og naa dettes store Taa med Haanden. S. 53 | 3 |
| | |
| * Hinke paa Stedet eller fra Væg til Væg. S. 9 | 1 |
| * Hinkekamp. S. 31 | 2 |
| * Parvis sparkst. Hop i Ring. S. 31 | 2 |
| * Trækkekamp paa eet Ben. S. 53 | 3 |
| * Tvekamp paa Bænk (Ligevægtskamp). S. 53 | 3 |
| * Parvis Ligevægtskamp. Gulv. S. 80 | 4 |
| * Hugsiddende Trækkekamp. S. 103 | 5 |

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Ligevægtsgang paa fire. Lav Bom. S. 53 . . . . | 3 |

**II. Opstigning paa Ligevægtsbom.**

| | |
|---|---|
| * Sidest. Opstigning. Lav Ligevægtsbom. S. 31 . . | 2 |
| * Sidest. Opstigning med Kvartvending og Nedspring fremad. Lav Ligevægtsbom. S. 32 . . . . . . . | 2 |
| * Frontst. Opstigning. Lav Ligevægtsbom. S. 32 . | 2 |
| Frontst. Opstigning paa lav Ligevægtsbom til hugsidd. Still. S. 53 . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Frontst. Opstigning paa lav Bom med Kvartvending. S. 53 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Sidest. Opstigning paa lav Boms skarpe Kant. S. 121 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Frontst. Opspring paa Bom med Tilløb. S. 139 | 7 |
| * Ridesidd. Opstigning paa Bom. S. 140 . . . . . | 7 |
| * Str. støthæng. Opstigning paa lav Bom. S. 140 | 7 |
| * Str. støthæng. Opstigning paa Bom. S. 155 . . . | 8 |
| * Str. støthæng. Opstigning paa Bom. Str. støthæng. Still. indtages ved forlænds Opsving. S. 179 . . | 10 |

**III. Ligevægtsgang.**

| | |
|---|---|
| Forlænds Ligevægtsgang. Bænk. S. 9 . . . . . . | 1 |
| Forlænds Ligevægtsgang. Lav Bom. S. 32 . . . | 2 |
| Forlænds Ligevægtsgang med Kvartvending paa Midten af Bommen og Nedspring. S. 54. . . | 3 |
| Forlænds Ligevægtsgang opad (nedad), skraa Bom eller Bænk med Ligevægtsbrædt . S. 54 | 3 |
| * Forlænds Ligevægtsgang over Forhindringer. Bom. S. 80. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| | |
| Baglænds Ligevægtsgang. Bænk. S. 9 . . . . . . | 1 |
| Baglænds Ligevægtsgang. Lav Bom. S. 54 . . . | 3 |
| Ligevægtsgang med Vendinger. S. 121 . . . . . . | 6 |
| | |
| Sidegang med Krydsning af Benene. Paa en Streg eller Fure. S. 32 . . . . . . . . . . . . | 2 |
| Sidelænds Ligevægtsgang. S. 81 . . . . . . . . . | 4 |

| IV. **Benføring.** | Skole-aar |
|---|---|
| Vingst. Benfør. fremad. S. 54 . . . . . . . . . . . | 3 |
| Vingst. Benfør. bagud. S. 81 . . . . . . . . . . . | 4 |
| Vingst. Benfør. udad. S. 81 . . . . . . . . . . . | 4 |
| Favnst. hurtig Benfør. udad. S. 81 . . . . . . . | 4 |
| Rækst. hurtig Benfør. fremad. S. 81 . . . . . . . | 4 |
| Vingst. Benfør. fremad-udad. S. 122 . . . . . . . | 6 |
| Vingst. Benfør. bagud-udad. S. 122 . . . . . . . | 6 |
| Vingst. Benfør. fremad-udad-bagud. S. 140 . . . | 7 |
| St. hurtig Benfør. udad med Armsving udad. S. 81 | 4 |
| * St. hurtig Benfør. fremad med Armsving fremad. S. 81 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| St. Ben- og Armfør. udad. S. 104 . . . . . . . . | 5 |
| St. Ben- og Armfør. fremad. S. 140 . . . . . . | 7 |
| Favnst. Benfør. bagud med Armfør. opad. S. 155 | 8 |
| St. Benfør. fremad-udad med Armfør. fremad-udad. S. 155 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| St. Benfør. fremad-udad-bagud med Armfør. fremad-udad-opad. S. 170 . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| * Rækgangst. taastøttet Benfør. indad-udad (til bredst. taastøttet Still.) med Armfør. nedad-udad. S. 171 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Favnbredst. taastøttet Benfør. indad-fremad (til gangst. taastøttet Still.) med Armfør. nedad-fremad-opad. S. 171 . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Rækvipst. Benfør. nedad-bagud med Armfør. nedad-udad-opad. S. 180 . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * St. Benfør. fremad og nedad-udad med Armfør. fremad og nedad-udad. S. 179 . . . . . . . . | 10 |

| V. **Knæløftning.** | |
|---|---|
| * Støtst. (høj) Knæløftn. S. 81 . . . . . . . . . . | 4 |
| Støtst. Knæløftn. paa Bom. S. 104 . . . . . . . . | 5 |
| Vingst. høj Knæløftn. i Gangtakt. S. 104 . . . . | 5 |

Skole-
aar

Vingst. Knæløftn. S. 104 . . . . . . . . . . . . . . 5
* Vingst. Knæløftn. og -strækn. bagud. S. 122 . . 6
Vingst. Knæløftn. og -strækn. fremad. S. 122 . 6
Vingst. Knæløftn. og -strækn. fremad og bagud.
S. 140 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7

Strst. Knæløftn, S. 155 . . . . . . . . . . . . . . 8
Strst. Knæløftn. og -strækn. bagud. S. 171 . . . 9
Strst. Knæløftn. og -strækn. fremad og bagud.
S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10

St. Knæløftn. og -strækn. bagud med Armfør.
udad-opad. S. 140 . . . . . . . . . . . . . . . . 7
St. Knæløftn. og -strækn. fremad med langsom
Armstrækn. udad. S. 155 . . . . . . . . . . . 8
St. Knæløftn. og -strækn. bagud med Armstrækn.
opad. S. 171 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9
St. Knæløftn. og -strækn. fremad og bagud med
Armstrækn. udad og opad. S. 171 . . . . . . 9

Favntrapst. Knæstrækn. bagud til Taastøtte med
Armfør. nedad-fremad-opad. S. 171 . . . . . . 9
Favntrapst. Knæstrækn. bagud med Armfør. nedad-
fremad-opad. S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . 10

**VI. Hælhævning og Knæbøjning.**

Vingslutst. Hælhævn. S. 81 . . . . . . . . . . . . 4
Slutst. Hælhævn. med Armfør. udad. S. 81. . . 4

Vingtaast. Hoveddrejn. Lav Bom. S. 104 . . . 5

* Skiften mellem vinghugsidd. og vingknæsidd. (senere
knæst.) Still. S. 54 . . . . . . . . . . . . . . . . 3

Vingtaast. Knæbøjn. Lav Bom. S. 81 . . . . . . 4
Vinghugst. Hoveddrejn. Lav Bom. S. 104. . . . 5
Vinghugsidd. Hoveddrejn. Lav Bom. S. 122 . . 6

| VII. **Enkelt Knæbøjning.** | Skole-aar |
|---|---|
| * Viphugsidd. Knæstrækn. parvis. Bænk eller Gulv. S. 81 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Støtvipfrontst. Knæbøjn. S. 104 . . . . . . . . . | 5 |
| * Vipst. dyb Knæbøjn. Bænk eller Skammel. S. 122 | 6 |
| Støtvipst. Knæbøjn. Siden mod Redskabet. S. 140 | 7 |
| * Støtvipst. Knæbøjn. Kædefatning. S. 140 . . . . | 7 |
| Vipst. dyb Knæbøjn. paa Bom. Parvis med Ringfatn. S. 155 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Vipst. dyb Knæbøjn. paa Gulv. Parvis med Ringfatn. S. 171 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Favnvipst. Knæbøjn. med Armfør. fremad. Gulv. S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |

| VIII. **Taastøttet Fremfald.** | |
|---|---|
| Vingtaastøttet Fremfald. Bom. S. 155 . . . . . | 8 |
| Vingfremfaldst. taastøttet Benløftn. Gulv, Bom. S. 171 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Str. fremfaldst. taastøttet Benløftn. Bom. S. 180 | 10 |
| | |
| Vingløbst. Knæbøjn. med Kropfældn. fremad. Bom. S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| Str. løbst. Knæbøjn. med Kropfældn. fremad. Bom. S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |

# SIDEØVELSER.

I. **Leglignende Øvelser.**
II. **Kropvridning.**
III. **Sidebøjning.**
IV. **Sidefældning.**
V. **Sideligning.**
VI. **Udfald.**

| I. **Leglignende Øvelser.** | Skole-aar |
|---|---|
| * „Male Kaffe", Fatning med een Haand. S. 9. . | 1 |
| * „Male Kaffe", Ringfatning. S. 32 . . . . . . . . | 2 |
| | |
| * „Save Brænde". S. 9. . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| | |
| * Parvis Trækkekamp med een Haand. S. 9 . . . | 1 |
| * Udfaldst. parvis Trækkekamp med een Haand. S. 33. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * „Trække Krog". S. 33. . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * „Trække Firbaand". S. 54. . . . . . . . . . . . . | 3 |
| | |
| * Knæhaandligg. Kropvridn. med enkelt Armløftning (og Haandslag i Gulv). S. 9. . . . . . . . . . . | 1 |
| | |
| * Korsstill. i Ribbe. S. 81. . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Kapløb til Korsstill. i Ribbe. S. 104 . . . . . . | 5 |
| * Korsstill. i Ribbe med Dybdespring. S. 122 . . | 6 |
| * Bøjmodhøjhængst. Vending til Korsstill. S. 122 | 6 |
| Halvbøjsidemodhøjhængst. Arm- og Benføring til Korsstill. S. 171. . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |

| II. Kropvridning. | Skoleaar |
|---|---|
| Vingknæsidd. Kropvridn. S. 9. . . . . . . . . . . | 1 |
| Vingknæst. Kropvridn. S. 33 . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Vingknæst. Kropvridn. med enkelt Armslag. S. 81 | 4 |
| Vingridesidd. Kropvridn. S. 54 . . . . . . . . . . | 3 |
| Fletridesidd. Kropvridn. (Issefatning). S. 82 . . . | 4 |
| Vingbredst. hurtig Kropvridn. i 2 Tempoer. S. 33 | 2 |
| * Vingbredst. Kropvridn. i 4 Tempoer. S. 54. . . | 3 |
| Fletbredst. Kropvridn. (Issefatning). S. 104 . . . | 5 |
| Bøjbredvridst. Armstrækn. opad. S. 122. . . . . | 6 |
| * Vingbredst. hurtig Kropvridn. med enkelt Armslag udad. S. 82. . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Foldbredst. Kropvridn. med enkelt Armslag udad. S. 104 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Bøjbredst. Kropvridn. med Armstrækn. opad. S. 141 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * Vinggangst. Kropvridn. S. 122 . . . . . . . . . . | 6 |
| Fletgangst. Kropvridn. S. 141. . . . . . . . . . . | 7 |
| Bøjgangvridst. Armstrækn. opad. S. 155. . . . . | 8 |
| Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Kropvridn. S. 171 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Foldst. Fodflytn. skraat fremad med samtidig Kropvridn. og Armslag udad. S. 180. . . . . | 10 |
| Vingbredvinkelst. Kropvridn. S. 155 . . . . . . . | 8 |
| Foldbredvinkelst. Kropvridn. med enkelt Armslag og Hoveddrejn. S. 171 . . . . . . . . . . . . . | 9 |

| III. Sidebøjning. | |
|---|---|
| Vingknæsidd. Sidebøjn. S. 33 . . . . . . . . . . . | 2 |
| Fletknæsidd. Sidebøjn. (Issefatning). S. 54 . . . . | 3 |
| Vingknæst. Sidebøjn. S. 33 . . . . . . . . . . . . | 2 |
| Fletknæst. Sidebøjn. (Issefatning). S. 54 . . . . . | 3 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Vingridesidd. Sidebøjn. S. 54 . . . . . . . . . . . . | 3 |
| | |
| * Parvis bredst. Sidebøjn. med Skulderfatning. S. 10 | 1 |
| * Favnbredst. Sidebøjn. med Slag paa Benet. S. 33 | 2 |
| * Vingbredst. Sidebøjn. med stærk Forskydning af Hofterne. S. 54 . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Halvstr. halvvingbredst. Sidebøjn. S. 82 . . . . . | 4 |
| Fletbredst. Sidebøjn. (Issefatning). S. 82 . . . . . | 4 |
| Fletbredst. Sidebøjn. S. 122. . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Str. bredst. Sidebøjn. S. 141 . . . . . . . . . . . | 7 |
| | |
| Slutst. Sidebøjn. S. 9 . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Halvstr. slutst. Sidebøjn. S. 104 . . . . . . . . . | 5 |
| | |
| Vinggangst. Sidebøjn. S. 141 . . . . . . . . . . . | 7 |
| Halvving halvstr. gangst. Sidebøjn. S. 156 . . . | 8 |
| Fletgangst. Sidebøjn. S. 171 . . . . . . . . . . . | 9 |
| Str. gangst. Sidebøjn. S. 180 . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| Vingskraavridst. Sidebøjn. med Løftn. af forreste Hæl. S. 171 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Fletskraavridst. Sidebøjn. med Løftn. af forreste Hæl. S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| * Vingbredst. taastøttet Sidebøjn. til den taastøttede Fods Side. S. 155. . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Fletbredst. taastøttet Sidebøjn. til den taastøttede Fods Side. S. 156. . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Favnbredst. taastøttet Sidebøjn. til den taastøttede Fods Side med Armfør. til halvving halvstr. st. Still. S. 171 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| | |
| * Vingbredst. lille Kropkredsn. S. 82 . . . . . . . | 4 |
| Vingbredst. Sidebøjn. og Kropfør. til Vinkelstill. S. 104 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Vingbredst. Kropbøjn. bagud og Kropfør. til Siden. S. 122 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Vingbredvinkelst. Kropkredsn. i 4 Tempoer. S. 141 | 7 |
| Vingbredvinkelst. Kropkredsn. uden Standsning. S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Vingst. vriststøttet Sidebøjn. S. 104 . . . . . . . | 5 |
| * Halvflet halvvingst. vriststøttet Sidebøjn. S. 122 | 6 |
| Halvstr. halvvingst. vriststøttet Sidebøjn. S. 141 | 7 |
| * Fletst. vriststøttet Sidebøjn. S. 156 . . . . . . . | 8 |
| * Str. st. vriststøttet Sidebøjn. S. 172 . . . . . . . | 9 |

**IV. Sidefældning.**

| | |
|---|---|
| Vingst. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad. S. 122 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Halvstr. halvvingst. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad. S. 141 . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Fletst. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad S. 156 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Str. st. hoftestøttet Sidefældn. med Benfør. udad. S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| Str. st. Sidefældn. med Benfør. udad og Haandfatning. S. 141 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Str. st. Sidefældn. med Benfør. udad og Haandfatning og Benfør. indad og udad. S. 172 . . | 9 |
| Str. st. Sidefældn. med Benfør. udad og Haandfatning og hurtig Benfør. indad-udad. S. 180 | 10 |

**V. Sideligning.**

| | |
|---|---|
| * Haandfæstet høj Sidelign. Fri Form. S. 33. . . | 2 |
| * Høj Sidelign. S. 105. . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Høj sideligg. Benløftn. S. 122 . . . . . . . . . . | 6 |
| Høj sideligg. enkelt Armstrækn. opad. S. 172 . | 9 |
| Høj sideligg. enkelt Armstrækn. opad og Benløftn. S. 180. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| Haandfæstet Sidelign. S. 141 . . . . . . . . . . . | 7 |
| Haandfæstet sideligg. Benløftn. S. 141. . . . . . | 7 |
| | |
| * Fri Sidelign. Fri Form. S. 33 . . . . . . . . . . | 2 |
| Fri Sidelign., Fødderne støttet mod en Væg. S. 156 | 8 |
| Fri Sidelign. S. 172 . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Fri sideligg. Benløftn. S. 180. . . . . . . . . . . | 10 |

Skole-
aar

### VI. Udfald.

* Krigersk Udfald. S. 82 . . . . . . . . . . . . . . . 4
Bøjst. Udfald med ensidig Armstrækn. opad og nedad. S. 141 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7
· Bøjst. Udfald med ensidig Armstrækn. opad og nedad og Forflytning fremad i Zigzag. S. 156 8
Bøjst. Udfald skraat fremad med Armstrækn. opad. S. 172 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9

Vingudfaldst. Kropvridn. S. 180 . . . . . . . . . . 10

* Fletsideudfaldst. Sidebøjn. til den stillestaaende Fods Side. S. 180. . . . . . . . . . . . . . . . . 10
Favnsideudfaldst. Sidebøjn. til den flyttede Fods Side med Armfør. til halvving halvstrækst. Still. S. 180 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10

# FORSIDEØVELSER.

I. Leglignende Øvelser.
II. Kropbøjning bagud.
III. Siddende Kropfældning og -bøjning.
IV. Knæ- og Benløftning.
V. Haandligning.

| I. Leglignende Øvelser. | Skole-aar |
|---|---|
| * Opspring fra fremligg. Still. S. 10 . . . . . . . . | 1 |
| * Opspring fra str. rygligg. Still. S. 10 . . . . . . | 1 |
| * Gang paa fire. S. 10 . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Løb paa fire. Forlænds el. baglænds. S. 10 . . . | 1 |
| * Eet Harehop med hurtig Rejsning. S. 10 . . . . | 1 |
| * Harehop. S. 11 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Firest. Knæstrækn. S. 11 . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * „Sætte til Vægs“. Skulderfatning. S. 34 . . . . . | 2 |
| * Rygligg. Still. Paa tværs af Bænk eller i Rudestige. S. 55 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * „Køre Trillebør“. Fatning over Knæene. S. 55. . | 3 |
| * „Køre Trillebør“. Fatning om Anklerne. S. 82. . | 4 |
| * „Køre tom Trillebør“. S. 82. . . . . . . . . . . | 4 |
| * „Genstridig Trillebør“. S. 105 . . . . . . . . . . | 5 |

**II. Kropbøjning bagud.**

| | |
|---|---|
| * Vingknæsidd. Kropbøjn. bagud til Gulvet med Fremstrækn. af Benene til rygligg. Still. S. 34 | 2 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Vingknæsidd. Kropbøjn. bagud med Støtte paa Knæene. S. 55 . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Vingknæst. Kropbøjn. bagud. S. 34 . . . . . . . . . | 2 |
| Fletknæst. Kropbøjn. bagud. S. 141 . . . . . . . | 7 |
| Bøjknæst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad. S. 156 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Vingknæst. Kropbøjn. og -fældn. bagud. S. 105 | 5 |
| Str. knæst. Kropbøjn. og -fældn. bagud. S. 181 | 10 |
| Vinghalvknæst. Kropbøjn. bagud. S. 123 . . . . | 6 |
| * Bøjhalvknæst. Kropbøjn. bagud. S. 156 . . . . . | 8 |
| Str. halvknæst. Kropbøjn. bagud. S. 181 . . . . | 10 |
| Bøjhalvknæst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad. S. 172 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Ving (bred) st. Kropbøjn. bagud. S. 56 . . . . . | 3 |
| Bøj (bred) st. Kropbøjn. bagud. S. 83 . . . . . | 4 |
| Flet (bred) st. Kropbøjn. bagud. S. 141 . . . . | 7 |
| Str. (bred) st. Kropbøjn. bagud. S. 156 . . . . . | 8 |
| Vinggangst. Kropbøjn. bagud. S. 123 . . . . . . | 6 |
| Bøjgangst. Kropbøjn. bagud. S. 141 . . . . . . . | 7 |
| Fletgangst. Kropbøjn. bagud. S. 172 . . . . . . | 9 |
| Str. gangst. Kropbøjn. bagud. S. 172 . . . . . . | 9 |
| Vingskraavridst. Kropbøjn. bagud. S. 172 . . . . | 9 |
| * Bøjst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. udad. S. 156 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Bøjbredst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad. S. 156 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Bøjgangst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad eller udad. S. 172 . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Bøjskraavridst. Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad. S. 181 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| Vinggangst. taastøttet Kropbøjn. bagud. S. 172 | 9 |
| Fletgangst. taastøttet Kropbøjn. bagud. S. 172 . | 9 |
| Vingskraavridst. taastøttet Kropbøjn. bagud. S. 172 | 9 |

Skole-
aar

Fletskraavridst. taastøttet Kropbøjn. bagud. S. 172 9

Favngangst. taastøttet Kropbøjn. bagud med Armfør. opad. S. 181 . . . . . . . . . . . . . . . . . 10
Favnskraavridst. taastøttet Kropbøjn. bagud med Armfør. opad. S. 181 . . . . . . . . . . . . . . . 10

Vingløbst. taastøttet Kropbøjn. bagud. S. 172 . 9
Fletløbst. taastøttet Kropbøjn. bagud. S. 172 . . 9
Favnløbst. taastøttet Kropbøjn. bagud med Armfør. opad. S. 181 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10

Vingst. vriststøttet Kropbøjn. bagud. S. 141 . . 7
Bøjst. vriststøttet Kropbøjn. bagud. S. 156 . . . 8
Fletst. vriststøttet Kropbøjn. bagud. S. 172 . . 9
Str. st. vriststøttet Kropbøjn. bagud. S. 181. . . 10
Bøjst. vriststøttet Kropbøjn. bagud med Armstrækn. opad. S. 181 . . . . . . . . . . . . . . 10

* Bøj (flet. str.) st. lændestøttet Kropbøjn. bagud med Støtte for Fødderne. Bom. S. 141 . . . 7
Fletst. (str. st.) lændestøttet Kropbøjn. bagud. S. 156 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8

### III. Siddende Kropfældning og -bøjning.

* Støtrygligg. Kroprejsn. til Siddestill. S. 34 . . . 2
Vingrygligg. Kroprejsn. til Siddestill. S. 34 . . . 2
* „Blæsebælg". S. 83 . . . . . . . . . . . . . . . . 4

Vingstøtsidd. Kropfældn. bagud. S. 83 . . . . . . 4
Bøjstøtsidd. Kropfældn. bagud, 45°. S. 123 . . . 6
Fletstøtsidd. Kropfældn. bagud, 30°. S. 141 . . . 7
Vingstøtsidd. Kropfældn. bagud, 90°. S. 156 . . 8
Fletstøtsidd. Kropfældn. bagud, 45°. S. 172 . . . 9
Fletstøtsidd. Kropfældn. bagud, 90°. S. 181 . . . 10
* Bøjstøtsidd. Kropfæld. bagud, 45°, med Armstrækn. opad. S. 156 . . . . . . . . . . . . . . 8

* Vingstøtsidd. Kropbøjn. helt bagud. S. 105 . . . 5
Str. støtsidd. Kropbøjn. helt bagud. S. 181 . . . 10

Skole-
aar

### IV. Knæ- og Benløftning.

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Str. rygligg. Cykling. S. 11 . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Str. rygligg. Bensvømn. S. 34. . . . . . . . . . . | 2 |
| | |
| * Str. hængst. Cykling, Ribbe. S. 35 . . . . . . . . . | 2 |
| Str. hængst. samlet høj Knæløftn. S. 83. . . . . | 4 |
| Str. hængst. samlet høj Knæløftn. og -strækn. S. 142 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| | |
| Str. hæng. Cykling, Ribbe. S. 35 . . . . . . . . . | 2 |
| Str. tværhæng. Bensvømn. S. 56 . . . . . . . . . . | 3 |
| * Str. hæng. enkelt Knæløftn. og -strækn. fremad. Ribbe. S. 105. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Str. hæng. samlet høj Knæløftn. Ribbe, Bom. S. 123 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Str. hæng. samlet (høj) Knæløftn. og -strækn. fremad. S. 172. . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| | |
| * Str. rygligg. skiftevis Benløftn. S. 35 . . . . . . | 2 |
| * Str. rygligg. samlet Benløftn. til lodret Stilling med høj Tælling. S. 83. . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Str. rygligg. Benkredsn. med Benspredn. S. 83 | 4 |
| Str. haandfæstet rygligg. samlet Benkredsn. Ribbe. S. 105 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Str. rygligg. Benløftn. 45°. S. 123 . . . . . . . . . | 6 |
| Str. rygligg. Benløftn., foretaget flere Gange, uden at Fødderne naar Gulvet. S. 156 . . . . . . . . | 8 |
| | |
| Str. hængst. enkelt Benløftn. Ribbe. S. 123 . . | 6 |
| Str. hængst. samlet Benløftn. S. 156. . . . . . . | 8 |
| | |
| Str. modhæng. (str. frahæng.) samlet høj Benløftn. Bom. S. 141 . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Str. hæng. samlet høj Benløftn. S. 181 . . . . . | 10 |

### V. Haandligning.

| | |
|---|---|
| * Buehaandligg. Bensving fremad og bagud mellem 2 Bænke el. Skamler. S. 35 . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Buehaandligg. Lændehævning. Ribbe. S. 106 . . | 5 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * „Sælhundegang“ mellem Bænke. S. 56. . . . . . | 3 |
| Høj haandligg. Fodflytn. fremad. S. 35 . . . . . | 2 |
| * Høj haandligg. Benløftn. S. 123 . . . . . . . . . | 6 |
| * Høj haandligg. sidelænds Forflytn. S. 123. . . . | 6 |
| * Høj haandligg. Haandklap. S. 123 . . . . . . . . | 6 |
| * Høj Haandlign., indtaget ved Fald. S. 142 . . . | 7 |
| Høj haandligg. Armbøjn. S. 142 . . . . . . . . . | 7 |
| Høj haandligg. Armbøjn. og Benløftn. S. 156 . | 8 |
| * Høj haandligg. sidelænds Forflytning i bøjede Arme. S. 157 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| | |
| * (Bred) hugsidd. Fremadløb paa Hænder til (bred) haandligg. Still. S. 11 . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Fri haandligg. Sidegang i Kreds med Fødderne. S. 56. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Fri haandligg. Sidegang i Kreds med Hænderne. S. 105 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * „Sælhundegang“ paa Gulv. S. 83. . . . . . . . . | 4 |
| * „Krabbegang“. S. 84. . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * „Krabbegang“ om Kap. S. 84. . . . . . . . . . . | 4 |
| Fri haandligg. Fodflytn. fremad med bøjede Knæ. S. 105 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Fri haandligg. Benspredn. og -saml. S. 105. . . | 5 |
| * Fri haandligg. Still. S. 123 . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Fri haandligg. Hoveddrejn. S. 142 . . . . . . . . | 7 |
| Fri haandligg. Benløftn. S. 172. . . . . . . . . . | 9 |
| Fri haandligg. Armbøjn. S. 172 . . . . . . . . . | 9 |
| Fri haandligg. Armbøjn. og Benløftn. S. 181. . | 10 |
| | |
| Dyb Haandligning. Ribbe, Bom. S. 56 . . . . . | 3 |
| Dyb haandligg. Armbøjn. S. 172 . . . . . . . . . | 9 |
| * Dyb haandligg. Kropsænkn. („omvendt Buehæng“). S. 181 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| * Fremadløb paa Hænder over lav Bom til vandret Haandligning. S. 56. . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Vandret haandligg. Armbøjn. S. 181. . . . . . . | 10 |

## RYGØVELSER.

I. Leglignende Øvelser.
II. Kropfældning fremad.
III. Kropbøjning nedad.
IV. Fremligning.
V. Fremfald.
VI. Udfald.

| I. Leglignende Øvelser. | Skole-aar |
|---|---|
| * Parvis Trækkekamp med Ringfatning. S. 12 . . | 1 |
| * Trækkekamp med Kædefatn. S. 35 . . . . . . . . | 2 |
| * Haandligg. Nakketræk. S. 36 . . . . . . . . . . . | 2 |
| * „Trække Stok". S. 124 . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| | |
| * Str. knæst. Haandslag i Gulv. S. 12. . . . . . . | 1 |
| | |
| * Ving (bred) sidd. Kropstrækn. med Nakkestøtte af Kammerat. S. 36. . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * „Rejse Støtter" („Rejsegilde"). S. 56 . . . . . . | 3 |
| * „Trække Slæde". S. 84 . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * „Bære stiv Mand" („Bærebør"). S. 84. . . . . . | 4 |
| | |
| * Trækbukhængst. Benopsving. (Stuphæng). Ribbe. S. 36. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Stuphæng Bensvømning. Ribbe. S. 57 . . . . . . | 3 |
| | |
| * Str. hæng. Benfør. bagud med bøjede Knæ og Hovedbøjn. bagud. S. 57 . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Str. hæng. Benfør. bagud med strakte Knæ. S. 57 | 3 |
| * Knæhæng. Kropbøjn. bagud. Rudestige, Bom. S. 57 | 3 |

Skole-aar

* Str. støthæng. Benfør. bagud med Nakkestøtte. Dobbeltbom, Rudestige. S. 85 . . . . . . . . . . 4

* „Hoppe Trillebør". S. 57 . . . . . . . . . . . . . 3

### II. Kropfældning fremad.

Ving (bred) st. Kropfældn. fremad. S. 85 . . . . 4
Fold (bred) st. Kropfældn. fremad. S. 124 . . . 6
Fletst. Kropfældn. fremad. S. 157 . . . . . . . . 8
Str. (bred) st. Kropfældn. fremad. S. 172 . . . . 9
Fletgangst. Kropfældn. fremad. S. 173 . . . . . 9

Bredst. Kropfældn. fremad med Armfør. bagud (til Trækstilling). S. 57 . . . . . . . . . . . . . 3
St. Kropfældn. fremad med Armfør. opad. S. 106 5
St. (slutst.) hurtig Kropfældn. fremad med Armsving fremad-opad. S. 106 . . . . . . . . . . . 5
Favn (bred) st. Kropfældn. fremad med Armfør. opad. S. 124 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 6
Trækst. Kropfældn. fremad med Armfør. udad-opad. S. 124 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 6
Bøjst. Kropfældn. fremad med Armstrækn. opad. S. 142 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7
Str. (bred) st. hurtig Kropfældn. fremad med Armbøjn. S. 142 . . . . . . . . . . . . . . . . 7
Str. (bred) st. Kropfældn. fremad med Armfør. udad. S. 157 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8
* Gangst. Kropfældn. fremad med Armfør udad. S. 157 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8
* Str. gangst. hurtig Kropfældn. fremad med Armbøjn. S. 181 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10

Vingvinkelst. Hoveddrejn. S. 85 . . . . . . . . . 4
Favnvinkelst. Armsvømning. S. 85 . . . . . . . . 4
Bredvinkelst. Armsving i Kreds, forlænds og baglænds. S. 106 . . . . . . . . . . . . . . . . . . 5
Trækvinkelst. Armsving fremad-opad, uden Standsning i Strækstill. S. 106 . . . . . . . . . . . . 5
* Træk (bred) vinkelst. Armsving udad-opad. S. 124 6

| | Skole-aar |
|---|---|
| Halvstr. halvtræk. vinkelst. Armskiftn. ved Sving. S. 124 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Str. (bred) vinkelst. Armsving fremad-nedad-bagud. S. 142 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Str. gangvinkelst. Armfør. udad. S. 181 . . . . . | 10 |
| * Fold (bred) vinkelst. Armslag udad. S. 142 . . . | 7 |
| Foldgangvinkelst. Armslag udad. S. 173 . . . . . | 9 |
| * Bøj (bred) vinkelst. Armstrækn. udad. S. 142 . | 7 |
| * Bøj (bred) vinkelst. Armstrækn. opad. S. 142 . | 7 |
| Bøjgangvinkelst. Armstrækn. udad. S. 173 . . . | 9 |
| * Vingst. laarstøtt. Kropfældn. fremad med enkelt Benløftn. S. 85 . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |

### III. Kropbøjning nedad.

| | |
|---|---|
| * Str. bredst. hurtig Kropbøjn. nedad med Haandslag i Gulv. S. 12 . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Str. bredst. Huggeslag. S. 37 . . . . . . . . . . . | 2 |
| * St. (bredst.) Kropbøjn. nedad med Greb om Anklerne. S. 12 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Favnst. Kropbøjn. nedad med Greb om Anklerne. S. 12 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Bredst. Kropbøjn. nedad med Fatning om een Ankel (kysse Knæet). S. 37 . . . . . . . . . . | 2 |
| Vinggangst. Kropbøjn. nedad med Fatning om forreste Ankel. S. 85 . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Favnbredvridst. Kropbøjn. nedad med Fatning om een Ankel. S. 124 . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Favngangst. Kropbøjn. nedad med Fatning om forreste Ankel. S. 142 . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * St. Kropbøjn. nedad med Fremføring af Armene. S. 58 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Ving (bred) vinkelst. Kropbøjn. nedad med Fremfør. af Armene. S. 85 . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Trækskraavridst. Kropbøjn. nedad med Fremfør. af Armene. S. 182 . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Trækvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. fremad-opad. S. 58 . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Str. st. (str. bredst.) hurtig Kropbøjn. nedad med Standsning i trækvinkelst. Still. paa Tilbagegangen. S. 106 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Str. bredst. hurtig Kropbøjn. nedad. S. 124 . . | 6 |
| Str. (bred) vinkelst. Kropbøjn. nedad. S. 157 . | 8 |
| Str. gangvinkelst. Kropbøjn. nedad. S. 181 . . . | 10 |
| Vingskraavridst. Kropfældn. fremad og -bøjn. nedad. S. 182 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Str. st. laarstøtt. Kropbøjn. nedad med enkelt Benløftn. S. 106 . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Str. gangst. hurtig Kropbøjn. nedad med Løftn. af bageste Ben. S. 106 . . . . . . . . . . . . . | 5 |

### IV. Fremligning.

| | |
|---|---|
| * Frembueligg. Still. („Gyngehest"). S. 12. . . . . | 1 |
| Frembueligg. Still. med Greb om Vristen („Gyngehest"). S. 12. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Trækfrembueligg. Still. S. 13 . . . . . . . . . . | 1 |
| * „Vugge" i frembueligg. Still. med Greb om Vristen („Gyngehest"). S. 12 . . . . . . . . . . . | 1 |
| Bøjfrembueligg. Vuggen („Gyngehest"). S. 37 . | 2 |
| Str. frembueligg. Vuggen („Gyngehest"). S. 37. | 2 |
| Frembueligg. Arm- og Bensvømning, paa Gulv. S. 58. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Vingfremligg. Kropbøjn. bagud uden Støtte. S. 13 | 1 |
| Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud uden Støtte. S. 13. | 1 |
| Ving fodstøttet fremligg. Kropbøjn. bagud, paa Gulv. S. 13 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Bøj fodstøttet fremligg. Kropbøjn. bagud, paa Gulv. S. 13 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Str. fodstøttet fremligg. Kropbøjn. bagud, paa Gulv. S. 143 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Fodstøttet frembueligg. Armsvømning, paa Gulv. Fri Form. S. 37 . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Fodstøttet frembueligg. Armfør. udad-opad med Haandklap, paa Gulv. S. 85 . . . . . . . . . . . | 4 |
| Frembueligg. Bensvømning, Hænderne støttet under nederste Ribbe. S. 58 . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Ving fodstøttet fremligg. Kropbøjn. bagud. S. 106 | 5 |
| Flet fodstøttet fremligg. Kropbøjn. bagud (Issefatn.) S. 107 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Ving fodstøttet frembueligg. Hoveddrejn. S. 106 | 5 |
| * Bøj fodstøttet frembueligg. Armstrækn. udad. S. 124 | 6 |
| * Fold fodstøttet frembueligg. Armslag. S. 142 . . | 7 |
| Bøj fodstøttet frembueligg. Armstrækn. opad. S. 157 | 8 |
| Ving fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad. Skammel, Bænk. S. 124 . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Bøj fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad. Skammel, Bænk. S. 157 . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Bøj fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad med langsom Armstrækn. opad. S. 157 . . . . . . | 8 |
| Str. fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad. S. 173 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Flet fodstøttet frembueligg. Kropfældn. fremad. S. 182 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| Bøj fodstøttet fremligg. Armstrækn. opad. S. 143 | 7 |
| * Str. fodstøttet fremligg. Armfør. udad. S. 173 . | 9 |
| Ving fodstøttet fremligg. Kropvridn. S. 182 . . . | 10 |

## V. Fremfald.

| | |
|---|---|
| Vingfremfaldst. Armbøjn. S. 143 . . . . . . . . . | 7 |
| Bøjfremfaldst. Armstrækn. udad. S. 157 . . . . | 8 |
| * Favnfremfaldst. Armkredsn. S. 157 . . . . . . . | 8 |
| Favn (fold) fremfaldst. Armslag. S. 157 . . . . . | 8 |
| Bøjfremfaldst. Armstrækn. opad. S. 173 . . . . . | 9 |
| Str. fremfaldst. Armfør. udad. S. 173 . . . . . . | 9 |
| Str. fremfaldst. Armsving fremad-nedad-bagud. S. 182 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Foldst. Fremfald fremad eller bagud med Armslag. S. 157 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Bøjst. Fremfald med Armstrækn. opad. S. 182 | 10 |
| | |
| * Trækfremfaldst. Kropbøjn. nedad med Armfør. fremad-opad. S. 157. . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Str. fremfaldst. Kropbøjn. nedad. S. 173 . . . . | 9 |
| | |
| * „Krigersk Fremfald“. S. 58. . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Halvstr. fremfaldst. Forflytn. fremad med Armsving. S. 143. . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Bøjst. Fremfald fremad med Armstrækn. opad og Forflytn. fremad. S. 182 . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| Vingfremfaldst. taastøttet Armbøjn. S. 143 . . . | 7 |
| Str. fremfaldst. taastøttet Armfør. udad. S. 157 | 8 |
| Bøjfremfaldst. taastøttet Armstrækn. udad og opad. S. 173. . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Str. fremfaldst. taastøttet Armsving fremad-nedad-bagud. S. 173 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| | |
| St. taastøttet Fremfald bagud med Armfør. udad. S. 143 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| St. taastøttet Fremfald bagud med samtidig Armfør. fremad-opad (udad-opad). S. 157 . . . . . | 8 |
| | |
| * Vingløbst. taastøttet enkelt Knæbøjn. til taastøttet Fremfald. S. 124 . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Løbst. taastøttet Fremfald (til fremfaldst. taastøttet Still.) med Armfør. fremad-opad (udad-opad). S. 182 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| Str. løbst. taastøttet Fremfald (til fremfaldst. taastøttet Still.) med Armfør. udad. S. 182 . . . | 10 |
| Str. løbst. taastøttet Fremfald (til fremfaldst. taastøttet Still.) med Armsving nedad-udad. S. 182 | 10 |
| Favnløbst. taastøttet Fremfald (til fremfaldst. taastøttet Still.) med Armsving nedad-fremad-opad. S. 182. . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| Vingst. vriststøttet Fremfald. S. 143 . . . . . . . | 7 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Bøjst. vriststøttet Fremfald. S. 157. . . . . . . . | 8 |
| Bøjst. vriststøttet Fremfald med samtidig Armstrækn. opad. S. 182 . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| Bøjfremfaldst. vriststøttet Armstrækn. udad. S. 173 | 9 |
| Foldfremfaldst. vriststøttet Armslag. S. 173 . . | 9 |
| Bøjfremfaldst. vriststøttet Armstrækn. opad. S. 173 | 9 |
| Str. fremfaldst. vriststøttet Armfør. udad. S. 173 | 9 |
| Str. fremfaldst. vriststøttet Armsving fremad-nedad-bagud. S. 182 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| | |
| Vingfremfaldst. vriststøttet Kropbøjn. bagud. S. 158 | 8 |
| Vingfremfaldst. vriststøttet Kropfældn. fremad. S. 158 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Bøjfremfaldst. vriststøttet Kropbøjn. bagud og -fældn. fremad. S. 173 . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Str. fremfaldst. vriststøttet Kropbøjn. nedad. S. 173 | 9 |
| Str. fremfaldst. vriststøttet Kropfældn. og -bøjn. nedad. S. 182 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |

### VI. Udfald.

| | |
|---|---|
| Str. vridudfaldst. Armsving fremad-bagud. S. 182 | 10 |
| Trækvridudfaldst. Kropbøjn. nedad med Armfør. fremad-opad. S. 182. . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * St. Fodflytn. skraat fremad med Taastøttn., Kropvridn. og Armfør. udad-opad, derfra Udfald skraat fremad med Armsving fremad-nedad-udad; Tilbagegang samme Vej. S. 182 . . . . | 10 |

## GANG OG LØB.



### I. Leglignende Øvelser.

| | Skole-aar |
|---|---|
| „Tinge linge later". S. 13 . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Hurtig Gang uden Takt. S. 13 . . . . . . . . . . | 1 |
| * Dværggang og Kæmpegang. S. 37 . . . . . . . . | 2 |
| * Gang med stive Arme og Ben. S. 37 . . . . . . | 2 |
| „Hansemand". S. 37 . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Gang i Kæde. S. 58 . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Syvmilestøvler. S. 85 . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * „Totrin" („Zweitritt"). S. 85 . . . . . . . . . . . | 4 |

### II. Taktgang.

| | |
|---|---|
| * Gang paa Stedet med Tramp i Takt. S. 13. . . | 1 |
| Gang med Tramp og Klap i Hænderne. S. 13 . | 1 |
| * Gang med Tramp og pludselig Overgang til lydløs Taagang. S. 13 . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Gang med korte og lange Skridt. S. 37. . . . . | 2 |
| * Gang med Opslutning. S. 37 . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Indøvelse af Gang med Holdt. S. 37 . . . . . . | 2 |
| Skiften mellem Gang paa 1 og 2 Rækker. S. 58 | 3 |
| * Gang i Kryds. S. 107 . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Taagang med Holdt. S. 107 . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Gang i Frontopstilling. Kædefatning. S. 107 . . | 5 |
| Gang i Frontopstilling. S. 124 . . . . . . . . . . | 6 |
| * Gang, begyndt af een ad Gangen i 2 Skr. Afst. fra Formanden. S. 158 . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Gang med Omkringvending. S. 86 . . . . . . . . | 4 |
| Gang med Omkringvending og Holdt. S. 124. . | 6 |
| Gang med Kvartvending og Holdt. S. 158 . . . | 8 |
| Gang med Kvartvending. S. 182 . . . . . . . . . | 10 |

### III. Appelgang.

| | |
|---|---|
| * Gang med Appel paa 2. S. 38 . . . . . . . . . . | 2 |
| Gang med 4 Appelskridt og 4 Taaskridt. S. 38 | 2 |
| Gang med Appel paa 3. S. 83 . . . . . . . . . . | 4 |
| Gang med Appel paa 4 og 5. S. 107 . . . . . . | 5 |
| Gang med fast Fodslag. S. 143. . . . . . . . . . | 7 |

### IV. Omtrædningsgang.

| | |
|---|---|
| * Indøvelse af Omtrædningsgang. S. 38 . . . . . . | 2 |
| Omtrædningsgang. S. 58 . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Gang med Omtrædning paa hvert 3. Skridt. S 58 | 3 |
| Omtrædningsgang fra almindelig Gang. S. 125 | 6 |
| Hurtig Omtrædningsgang med Mellemhop. S. 143 | 7 |
| Langsom Omtrædningsgang med Mellemhop. S. 173 | 9 |
| Enkelt Omtrædning under Gang. S. 158 . . . . | 8 |

### V. Strækgang.

| | |
|---|---|
| Strækgang i 3 Tempoer paa Tælling. Frontopstilling. S. 107 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Strækgang i 3 Tempoer i Takt. S. 125 . . . . . | 6 |
| Strækgang i 2 Tempoer paa Tælling og i Takt. S. 158 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Strækgang fra almindelig Gang. S. 173 . . . . . | 9 |
| Vristbøjningsgang. S. 173 . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Vristbøjningsgang fra almindelig Gang. S. 182 | 10 |

### VI. Dvælgang.

| | |
|---|---|
| Gang med Efterskridt. S. 143. . . . . . . . . . . | 7 |
| Dvælgang. Frontopstilling. S. 158. . . . . . . . . | 8 |

# SPRING.



## I. Leglignende Spring.

Skole-aar

* Hængst. Hop op paa og ned fra en af de nederste Ribber. S. 14 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1
* Hængst. Opspring til haandfæstet hugsidd. Still. Ribbe. S. 59 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3

* Støtst. Hop til halvhæng. Still. Ribbe. S. 39. . 2

* Løbespring paa langs ad Salen. S. 14. . . . . . . 1
* Løbespring over Sadelpude, væltet Bænk eller Skammel, Bom sænket til Gulvet eller lign. S. 14. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1
* Løbespring eller Højdespring over liggende Kammerater. S. 39 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 2
* Løb (Løbespring) over Svingtov. S. 87. . . . . . 4
* Løbespring i Kreds over Svingpose. S. 143. . . 7

| | Skoleaar |
|---|---|
| Spring ind over og Løb baglænds ud under Svingtov. S. 107 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * St. Hop over Svingpose. S. 125 . . . . . . . . . | 6 |
| | |
| Spring over en Grøft, angivet ved to Kridtstreger. S. 14 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| | |
| * Syvspring i Løb. S. 59 . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Syvspring paa 1 Ben. S. 59 . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Syvspring med samlede Fødder. S. 107 . . . . . | 5 |
| * Sidest. Syvspring paa 1 Ben. S. 125 . . . . . . . | 6 |
| * Sidest. Syvspring med samlede Fødder. S. 158 | 8 |
| | |
| Støthugsidd. Hop paa Stedet. Kragehop paa Stedet. S. 59 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Kragehop fremad med Støtte ved Ribbe. S. 59 | 3 |
| * Kragehop fremad. S. 87 . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| | |
| * Ridest. Hop op og ned. Lav Bænk. S. 15 . . . | 1 |

**II. Indledende Spring.**

| | |
|---|---|
| * Hop paa Stedet med strakte Knæ. Uden Takt. S. 15 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Hop fremad med strakte Knæ. S. 15 . . . . . . | 1 |
| Hop paa Stedet med strakte Knæ og Vending med højt Hop. S. 39 . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| Vingtaast. Hop paa Stedet med Benspredn. og -saml. I Takt. S. 40 . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| Taast. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og -saml. og Armkastn. udad. S. 60 . . . . . | 3 |
| * Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og -saml. og Knæbøjn. i st. Still. S. 87 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og -saml. og Knæbøjn. i Bredstill. S. 87 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Benspredn. og -saml. og Knæbøjn. baade i Bredstill. og st. Still. S. 108 . . . . . . . . . . . . . | 5 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis ensidig Benspredn. S. 183. . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Vingst. Hop paa Stedet med Fodflytn. skraat fremad til Hælstøtte. S. 87 . . . . . . . . . . | 4 |
| * Vingst. Hop paa Stedet med Fodflytn. skraat fremad til Hælstøtte og et Mellemhop. S. 125 | 6 |
| * Vingskraast. taastøttet Hop paa Stedet med Fodombytn. S. 174 . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| * Vinggangtaast. Hop paa Stedet med Fodombytn. S. 87. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Vinggangst. taastøttet Hop paa Stedet med Fodombytn. S. 108 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Bensving til Siden og Mellemhop. S. 144. . . . . . . . . | 7 |
| Vingtaast. Hop paa Stedet med skiftevis Bensving til Siden. Uden Mellemhop. S. 158 . . . . . . | 8 |
| Støtst. Hop paa Stedet med Nedspr. i dyb Hugstill. S. 15 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| Støtst. Hop paa Stedet. God Form tilstræbes. S. 87. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Støtst. Hop paa Stedet gentaget flere Gange i Træk. S. 108. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * St. Hop paa Stedet. Fri Form. S. 39. . . . . . . | 2 |
| St. Hop paa Stedet. God Form tilstræbes. S. 87 | 4 |
| St. Hop paa Stedet med Standsning i Hugstill. S. 108 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| St. Hop paa Stedet gentaget flere Gange i Træk. S. 158 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * St. Hop paa Stedet med Armkastn. udad. S. 125 | 6 |
| St. Hop paa Stedet med Armsving fremad-opad. S. 144 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Vingst. Hop paa Stedet med Benkastning udad. S. 174 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| St. Hop paa Stedet med Arm- og Benkastning udad. S. 183. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * St. Hop paa Stedet med Kvartvending. S. 144 | 7 |
| St. Hop paa Stedet med Omkringvending. S. 158 | 8 |
| St. Hop paa Stedet med dobbelt Kvartvending. S. 174 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| St. Hop paa Stedet med dobbelt Omkringvending. S. 183 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| * Hop fremad. Fri Form. S. 39 . . . . . . . . . . | 2 |
| St. Hop fremad. Med og uden Standsning i Hug-still. S. 125. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| St. Hop baglænds. S. 174. . . . . . . . . . . . . | 9 |
| St. Hop sidelænds. S. 183. . . . . . . . . . . . . | 10 |
| Støtst. Hop paa Stedet med Knæløftn. S. 87. . | 4 |

### III. Længdespring.

| | |
|---|---|
| * Gangst. Spring fremad. S. 88. . . . . . . . . . . | 4 |
| * Spring fremad med 1 Skridts Tilløb. S. 108 . . | 5 |
| Spring fremad med 2 Skridts Tilløb, Nedspring i Takt med høj Tælling. S. 126. . . . . . . . | 6 |
| Spring fremad med 3 Skridts Tilløb. S. 144 . . | 7 |
| Spring fremad med 1 Skridts Tilløb og Kvart-vending. S. 174 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Spring fremad med 1 Skridts Tilløb og dobbelt Kvartvending til venstre og højre. S. 183 . . | 10 |
| * Spring fremad med delt Aftryk uden Tilløb. S. 174 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Spring skraat fremad med 1 Skridts Tilløb. S. 174 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Længdespring med frit Tilløb. Madras. S. 126 | 6 |
| Længdespring med Aftryk paa lav Plint. S. 126 | 6 |
| * Trespring. S. 108. . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |

Skole-
aar

### IV. Højdespring.

| | | Skoleaar |
|---|---|---|
| * | Højdespring i fri Form. Snor. lav Bom eller lign. S. 15 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * | Højdespring med frit Tilløb og Standsning i Hugstill. S. 60 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * | Højdespring med frit Tilløb og fri Form. S. 88 | 4 |
| * | Højdespring med frit Tilløb i Strøm. S. 88. . . | 4 |
| * | Højdespring med frit Tilløb, Aftryk med bunden Fod. S. 126 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * | Gangst. Højdespring. Lav Snor eller lavt fast Redskab. S. 40 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * | Trapst. Spring over lav Bom. Bænk eller Skammel. S. 60 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| | Gangst. Højdespring med 1 Skridts Tilløb. S. 60 | 3 |
| * | Højdespring med 2 Skridts Tilløb. S. 88 . . . . | 4 |
| * | Højdespring med 3 Skridts Tilløb. S. 108. . . . | 5 |
| | Højdespring over Snor med 3 Skridts Tilløb, Standsning i taast. Still. S. 144. . . . . . . . | 7 |
| * | Højdespring med Forhindringer i Tilløbet. S 183 | 10 |
| * | Spring med delt Aftryk paa lav Plint. S. 88 . . | 4 |
| | Højdespring over Snor med delt Aftryk paa lav Plint, bunden Fod. S. 144. . . . . . . . . . . . | 7 |
| * | St. Højdespring. Snor, lav Bom eller lign. S. 15 | 1 |
| * | St. Højdespring over Snor med samlet Aftryk fra Plint, Bænk eller lign. S. 89 . . . . . . . . . | 4 |
| * | St. Højdespring med samlet Aftryk. S. 109. . . | 5 |
| | Skraaspring i Højden over Snor. Fri Form. S. 89 | 4 |
| * | Fortsat Skraaspring i Højden med 1 Skridts Tilløb. Bom lagt paa Gulvet, lav Snor eller lign. S. 109 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| | Skraaspring i Højden over Snor med 1 Skridts Tilløb. S. 126 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| | Skraaspring i Højden med 2—3 Skridts Tilløb. S. 144 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| | Skraaspring i Højden med frit Tilløb. S. 158. . | 8 |
| * | Skraaspring i Højden med Omkringvending (Skøjteløberspring), Snor. S. 174. . . . . . . . . . . . | 9 |

Skoleaar

### V. Dybdespring.

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Dybdespring fra Skammel. S. 15 . . . . . . . . . | 1 |
| * Dybdespring med samlet Aftryk. Skamler. S. 40 | 2 |
| Dybdespring. Enkelt og samlet Aftryk. Skammel, Bænk. S. 89 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * St. Dybdespring til Siden med Haanden støttet paa Redskabet. Bom, Bænk. S. 60 . . . . . . | 3 |
| * St. baglænds Dybdespring med samlet Aftryk. Bænk eller Bom. S. 89 . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Hugsidd. Dybdespring fremad. Bom, Plint Buk eller lign. S. 109 . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Dybdespring med Tilløb. Skraatstillet Bænk. S. 89 | 4 |
| * Str. modhæng. Dybdespring. Fri Form. Bom. S. 15 | 1 |
| * Str. hængst. Dybdespring fremad. Ribbe. S. 40 | 2 |
| * Str. hæng. Dybdespring fremad. Ribbe. S. 60 | 3 |
| * Halvhæng. Dybdespring med Kvartvend. Ribbe. S. 109 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |

### VI. Brystning.

| | Skoleaar |
|---|---|
| * St. Brystning med Nedspring umiddelbart efter Opspring, uden Standsning i støthæng. Stilling. Bom i Hoftehøjde. S. 61 . . . . . . . . . . . . | 3 |
| St. Brystning. Bom lidt over Hoftehøjde. S. 89 | 4 |
| * St. Brystning med nyt Opspring umiddelbart efter Nedspring. S. 89 . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Brystning med 1 Skridts Tilløb. Bom i lav Brysthøjde. S. 109 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Brystning med forlænds Nedsving. Bom i Brysthøjde. Med og uden Tilløb. S. 126 . . . . . | 6 |
| Brystning med Tilløb. Bom i Skulderhøjde, senere højere. S. 144 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Sidest. Brystning. Bom i Brysthøjde. S. 158 . . | 8 |
| * Delt Oversving („Plankeværksspring“). Dobbeltbom. S. 159 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |

Skole-aar

### VII. Opsidning.

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Opsidning med Tilløb og Omkringvend. til Siddestill. Plint, Bomsadel med Pude. S. 89 . . . . | 4 |
| * Opsidning med Tilløb til Ridestill. Buk, Hest paa langs. S. 109 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Opsidning med Tilløb til Ridestill. gennem Brystning og enkelt Benoversving. Hest paa tværs med Pude, Bomsadel med Sadelpude, Buk paa tværs. S. 110 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Opsidning med Tilløb og Omkringvend. til Ridestill. Buk paa langs, Hest paa langs med Pude, Plint paa langs. S. 110 . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Opsidning med Tilløb til halv Siddestill. gennem Brystning og enkelt Benoversving. Bom, Hest paa tværs med Pude, Bomsadel med Sadelpude. S. 126 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Opsidning med skraat Tilløb til Ridestill. Hest paa langs med Pude, Plint paa langs. S. 144. . | 7 |

### VIII. Opspring.

| | Skoleaar |
|---|---|
| St. indvendigt Opspring, Nedspring med delt Aftryk. Bomsadel. S. 90 . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| St. indvendigt Opspring med forud antydet indvendigt (senere: antydet udvendigt, senere: antydet indvendigt og udvendigt Opspring. Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude. S. 127 . . . . . . . | 6 |
| Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med delt Aftryk. Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude. S. 110 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med delt Aftryk. Plint eller Buk paa tværs, Hest paa tværs med Pude, Bomsadel med Pude. S. 144. . | 7 |
| * Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med samlet Aftryk. Bomsadel eller Hest uden Pude. S. 127 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med samlet Aftryk og Armsving udad eller fremadopad. Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude. S. 174 | 9 |

Skoleaar

Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med samlet Aftryk og i Fortsættelse af Opspringet. Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude. S. 144 . 7

Indvendigt Opspring med Tilløb, Nedspring med samlet Aftryk og Armsving udad eller fremad-opad og i Fortsættelse af Opspringet. Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude. S. 183. . . . . 10

### IX. Overspring.

* Spring fremad mellem 2 Bænke (Indledn. til indv. Overspring). S. 16 . . . . . . . . . . . . . . . . 1

St. indvendigt Overspring. Lav Bomsadel. S. 61 3

Indvendigt Overspring med Tilløb. Fri Form. Bomsadel. S. 90 . . . . . . . . . . . . . . . . . 4

* Indvendigt vandret Overspring med Tilløb. Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude. S. 145. . . . 7

Indvendigt lodret Overspring med Tilløb. Bomsadel, Hest paa tværs uden Pude. S. 159. . . . 8

* Indvendigt Overspring med Tilløb. Plint paa tværs. S. 174 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9

* Kattespring paa langs ad Bænk. S. 40 . . . . . 2

Kattespring. Plint paa langs, forholdsvis lav. S. 127 6

Kattespring. Hest paa langs med Pude, Buk og Hest i hinandens Forlængelse. S. 183 . . . . . . 10

* „Springe Buk“. „Bukken“ staar paa tværs. S. 61 3

„Springe Buk“. „Bukken“ paa langs. S. 110 . . 5

Udvendigt Overspring. Buk paa tværs og paa langs. S. 145 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7

### X. Sidespring.

* Sidest. brystvendt Sidespring paa Stedet. Bøjede Knæ. Lav (skraa) Bom eller (skraa) Bænk. S. 40 2

* Sidest. brystvendt Sidespring. Forflytn. fremad. Bøjede Knæ. Bom. S. 61. . . . . . . . . . . . 3

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Brystvendt Sidespring med Tilløb. Bøjede Knæ. Fri Form. Plint, Bom. S. 90. . . . . . . . . . . | 4 |
| * Brystvendt Sidespring med Tilløb. Bøjede Knæ. Bom, Bomsadel med Pude, Plint. S. 110 . . . . | 5 |
| * Indledning til brystvendt Sidespring med Kropstrækn. og Tilløb. S. 145. . . . . . . . . . . . | 7 |
| Brystvendt Sidespring med Kropstrækn. Bomsadel med Sadelpude, Hest paa tværs med Sadelpude. S. 159 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Sidest. brystvendt Sidespring med delt Aftryk og Bensving bagud. Bom, i Begyndelsen skraatstillet. S. 145. . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * Sidest. brystvendt Sidespring med delt Aftryk og Omkringvend. Bom. S. 159 . . . . . . . . . . | 8 |
| Sidest. rygvendt Skraaspring. Dobbeltbom. S. 127 | 6 |
| * Sidest. rygvendt Skraaspring med Støtte af Kammerater. Enkeltbom. S. 145 . . . . . . . . . . | 7 |
| Sidest. rygvendt Skraaspring. Enkeltbom. S. 159 | 8 |
| * Rygvendt Skraaspring. Hest, Plint, Bomsadel med Sadelpude. S. 159 . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |

### XI. Hævspring.

| | |
|---|---|
| * Str. modhæng. Sving med Nedspring i Bagudsvinget. Bom. S. 41 . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Sidest. Hævspring i Enkeltbom. S. 61 . . . . . . | 3 |
| Sidest. Hævspring i Dobbeltbom. S. 90 . . . . . | 4 |
| * Frontst. Hævspring. Enkeltbom. S. 110 . . . . . | 5 |
| Frontst. Hævspring i Enkeltbom. Snor. S. 111 | 5 |
| Frontst. Hævspring over Snor med Tilløb. Enkeltbom. S. 127 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| Frontst. Hævspring i Dobbeltbom. Uden Tilløb. S. 159 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| Frontst. Hævspring med Tilløb. Dobbeltbom. S. 183 | 10 |
| * Hævspring i Højden i Dobbelttov med forlænds Tilløb. S. 127 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |

Skole-
aar

* Hævspring i Længden i krydsede Dobbelttov med forlænds Tilløb, Omkringvending og Nedspring i Fremadsvinget. S. 146 . . . . . . . . . . . . 7
* Hævspring i Dobbelttov med baglænds Tilløb. S. 146 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7
Hævspring i Ringe med baglænds Tilløb. Snor. S. 159 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8
* Hævspring i Højden med forlænds Tilløb og Nedspring i andet Fremsving. Dobbelttov, Ringe. S. 175 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9

## BEHÆNDIGHEDSØVELSER.

---

I. **Leglignende Behændighedsøvelser.**
II. **Kolbøtte.**
III. **Haandst. og hovedst. Stilling og Nedsving gennem haandst. Stilling.**
IV. **Overslag.**
V. **Møllevending.**

| **I. Leglignende Behændighedsøvelser.** | Skole-aar |
|---|---|
| * Knæsidd. Opspring til Retstill. S. 61 . . . . . . | 3 |
| * Krøltning. S. 61 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Delfinspring. S. 111 . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Abespring, vandret Ribbe. S. 90 . . . . . . . . . | 4 |
| * Abespring, skraat opad. Ribbe. S. 111 . . . . . | 5 |
| * Abespring i Zigzag. Ribbe. S. 127. . . . . . . . | 6 |
| * Opkravling fra Entrestill. til ridesidd. Still. Bom. S. 90 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Entrehæng. Opsving til Ridestill. Bom, Entretov. S. 127 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| **II. Kolbøtte.** | |
| * Forlænds Kolbøtte med Rejsning. Madras. S. 16 | 1 |
| * Fortsat forlænds Kolbøtte. Madras, Gulv. S. 41 | 2 |
| Forlænds Kolbøtte med Tilløb. Madras. S 41 . | 2 |
| * Forlænds Kolbøtte fra lodret Haandligning. S. 41 | 2 |
| * Forlænds Kolbøtte over lav Plint paa langs. S. 62 | 3 |
| Sidd. baglænds Kolbøtte. S. 41. . . . . . . . . . | 2 |
| St. baglænds Kolbøtte. S. 62 . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Baglænds Kolbøtte over 2 Kammeraters Arme. S. 111 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |

Skole-aar

**III. Haandst. og hovedst. Stilling og Nedsving gennem haandst. Stilling.**

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Lodret Haandligning. Fri Form. Ribbe. S. 16. | 1 |
| * Haandst. Still. fra Stuphæng. S. 41 . . . . . . . | 2 |
| * Haandst. Still. gennem lodret Haandlign. mod Kammerat. S. 62 . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Lodret Haandligning, derfra hænge i Tæerne Ribbe. S. 90 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| | |
| * Firest. Lændehævning. S. 16 . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Benopslag med Hjælp af 2 Kammerater. Ribbe. S. 62 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Benopslag til Knæhæng med Opgang til Siddestill. Rudestige. S. 62 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Benopslag mod en Kammerat. S. 90 . . . . . . | 4 |
| * Benopslag til knæhæng. Kropbøjn. bagud. Bom' S. 111 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Benopslag mod Ribbe, enkelt Aftryk. S. 111 . . | 5 |
| * Benopslag med samlet Aftryk. S. 128 . . . . . . | 6 |
| * Benopslag over lav Bom, Nedgang ved Fremadløb paa Hænder til vandret Haandligning. S. 127 | 6 |
| | |
| * Hovedst. Still. mod Væg. Madras. S. 41 . . . . | 2 |
| * Hovedst. Still. Madras. S. 63. . . . . . . . . . . | 3 |
| | |
| * Knæhæng. Nedsving. gennem haandst. Still. Rudestige. S. 63 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Knæhæng. Nedsving. gennem haandst. Still. Enkelt Bom og Tov. S. 63 . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Knæhæng. Nedsving fra Entrehæng gennem haandst. Still. Enkeltbom. S. 91 . . . . . . . . . . . | 4 |
| *Knæhæng. Nedsving. gennem haandst. Still. Dobbelbom og Tov. S. 111 . . . . . . . . . . . . . . | 5 |

**IV. Overslag.**

| | |
|---|---|
| * Baglænds langsomt Overslag over Kammerat. S. 63. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Baglænds langsomt Overslag. Plint paa langs. S. 91 | 4 |
| * Baglænds langsomt Overslag. Bomsaddel. S. 112 . | 5 |

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Str. bredhugst. baglænds langsomt Overslag. Bom med Madras. S. 128 . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Forlænds langsomt Overslag. Rullemadras. S. 91 | 4 |

### V. Møllevending.

| | |
|---|---|
| * Møllevending. Fri Form. S. 41 . . . . . . . . . . | 2 |
| * Møllevending, adskilte Fødder. S. 63 . . . . . . . . | 3 |
| * Møllevending. Sammenslagn. af Fødderne. S. 91 . | 4 |

# LEGE.

---

I. Sang- og Danselege.
II. Løbe- og Fangelege.
III. Kamplege.
IV. Kapløb.
V. Andre Lege.
VI. Boldspil.

## I. Sang- og Danselege.

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Jeg gik mig over Sø og Land. S. 17 | 1 |
| * Glad over Livet. S. 20 | 1 |
| * Duehuset. S. 21 | 1 |
| * Brevduen. S. 21 | 1 |
| * Vinde, vinde Nøglegarn. S. 19 | 1 |
| * Og Ræven rasked over Isen. S. 42 | 2 |
| * Urene. S. 44 | 2 |
| * Tornerose. S. 43 | 2 |
| * Syvtrin. S. 42 | 2 |
| * Vil I vide, hvordan Bonden. S. 64 | 3 |
| * Adam havde syv Sønner. S. 68 | 3 |
| * Den rige og den fattige Fugl. S. 66 | 3 |
| * Hej Tomtegubber. S. 66 | 3 |
| * Køre gennem Tunnel. (5te Tur af Frykdalspolskan) S. 92 | 4 |
| * Vaskelegen. S. 128 | 6 |
| * Vil Du med i Skoven. S. 129 | 6 |
| | |
| * Hund efter Hare (Haren hist i Grøften). S. 19 | 1 |
| * Missekatten. S. 43 | 2 |
| * Bonden og Haren. S. 67 | 3 |
| | |
| * Oprulningen eller Nøglet. 4de Tur af „Væve Vadmel“. S. 69 | 3 |

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Spolen. 1ste Tur af „Væve Vadmel". S. 91 . . . | 4 |
| * Rendegarnet. 2den Tur af „Væve Vadmel". S. 112 | 5 |
| * Islætten. 3die Tur af „Væve Vadmel". S. 112 . . | 5 |
| * Prøven. 5te Tur af „Væve Vadmel". S. 112 . . . | 5 |
| | |
| * Fortrolige Baand. S. 45 . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Fingerpolka. S. 45 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Skære, skære Havre. S. 68 . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Jeg ser dig. S. 92 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Syv raske Piger. S. 92 . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Tyv, ja Tyv det skal du være. S. 92 . . . . . . | 4 |
| * Og vil I nu vide og vil I forstaa. S. 92 . . . . | 4 |
| * Jeg gik mig i Lunden. S. 93 . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Kom, kom, fagre Ungersvend. S. 94 . . . . . . . | 4 |
| Karusellen (Jomfru, Jomfru, Jomfru, Jomfru kær). S. 112 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Gustafs Skaal. S. 112 . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Skøn Jomfru træder i Dansen ind. S. 113 . . . | 5 |
| * Ikke maa du tro, jeg om dig tykkes. S. 113 . . | 5 |
| * Kulladansen. S. 130 . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Der brænder en Ild. S. 130 . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Der vandrer to Gutter i Skoven. S. 131 . . . . | 6 |
| * Pigen gaar i Ringen. S. 146 . . . . . . . . . . . | 7 |
| * I Dag er det første Maj. S. 160 . . . . . . . . . | 8 |
| * Ikke vil jeg ha' dig. S. 160 . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Per Spelman. S. 162 . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Matrosvals. S. 161 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |

### II. Løbe- og Fangelege.

| | |
|---|---|
| * Kat efter Mus. S. 22 . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Røvere og Soldater. S. 22 . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Siddetagfat. S. 46 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Fra Væg til Væg. S. 46 . . . . . . . . . . . . . . | 2 |
| * Banke Kød. S. 70 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Fuglefængeren. S. 70 . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Høg efter Høns. S. 71 . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Ræven ud. S. 71 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Sildefiske. S. 70 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Tre Mand høj. S. 95 . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |

### III. Kamplege.



### IV. Kapløb.

| | Skoleaar |
|---|---|
| Kapløb paa fire i Hop (Harehop). S. 96 . . . . | 4 |
| * Kragehop om Kap. S. 133 . . . . . . . . . . . | 6 |
| | |
| * Kapløb under Bom. S. 23 . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Kapløb gennem Rudestigens nederste Rude. S. 23 | 1 |
| * Kapløb gennem Rudestigens nederste Rude, tilbage gennem næstnederste eller omvendt. S. 47 . | 2 |
| * Kapløb med Kolbøtte over Bom. S. 71 . . . . . | 3 |
| * Kapløb mellem Dobbeltbomme. S. 96 . . . . . . | 4 |
| * Kapløb over Enkelt- eller Dobbeltbom. S. 115 . | 5 |
| * Kapløb med Forhindringer (Forhindringsløb). S. 133 | 6 |
| Kapløb til Stigens øverste Rude og forlænds Snoning nedad med Vekseldrejning. S. 148 . . . | 7 |
| * Kapløb i Ottetal gennem Dobbeltbom. S. 148 . | 7 |
| | |
| * Kapløb efter udlagte Genstande. S. 96 . . . . . | 4 |
| * Nummerkapløb. S. 115 . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Stafetløb. S. 133 . . . . . . . . . . . . . . . . | 6 |

## V. Andre Lege.

| | |
|---|---|
| * Hans og Grete S. 23 . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| * Blindebuk. S. 72 . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Nummerblindebuk. S. 115 . . . . . . . . . . . . | 5 |
| | |
| * Hele Havet stormer. S. 72 . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Bytte Gaarde. S. 71 . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Lad Tøflen gaa. S. 96 . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Nord, Syd, Øst, Vest. S 96 . . . . . . . . . . . | 4 |
| | |
| * Male Peber. S. 72 . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| * Sætte en Raket op. S. 96 . . . . . . . . . . . . | 4 |
| | |
| * Made Kroge. S. 133 . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Nappe Horn. S. 134 . . . . . . . . . . . . . . | 6 |
| * Pindekamp. S. 164 . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Bæltespænderen. S. 164 . . . . . . . . . . . . | 9 |
| | |
| * Kredsbukkene („Let paa Taa"). S. 148 . . . . . | 7 |
| * Fjældvandring. S. 148 . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * Sørøver. S. 163 . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |

Skole-
aar

### VI. Boldspil.

| | Skoleaar |
|---|---|
| * Kaste Bold, gribe med begge Hænder. S. 73 . | 3 |
| * Kaste Bold, gribe med een Haand. S. 97 . . . | 4 |
| * Jagtbold paa 2 Rækker. S. 97 . . . . . . . . . . | 4 |
| * Stikkeøvelser. S. 97 . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| * Trebold. S. 116 . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Staabold. S. 116 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Drillebold. S. 116 . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Taarnbold. S. 116 . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Langbold. S. 116 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| * Amerikansk Ringbold. S. 134 . . . . . . . . . . | 6 |
| * Ballonbold eller Baglændsbold. S. 149 . . . . . . | 7 |
| * Kurvebold. S. 149 . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| * Ballonbold. S. 165 . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Slyngbold. S. 165 . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Haandbold S. 165 . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Nævebold. S. 165 . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |
| * Hockey. S. 165 . . . . . . . . . . . . . . . . . | 8 |

## AANDEDRÆTSØVELSER.

| | Skole-aar |
|---|---|
| * Blæsebælg. S. 24 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 |
| St. dyb Aanding med Hovedbøjn. bagud. S. 47 | 2 |
| St. dyb Aanding med Armfør. udad. S. 47 . . . | 2 |
| St. dyb Aanding med Hovedbøjn. bagud og Armvridn. udad. S. 73 . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 |
| Vingst. dyb Aanding med lille Kropbøjn. bagud. S. 97 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 4 |
| Favnst. dyb Aanding med Armfør. opad. S. 116 | 5 |
| Favnst. dyb Aanding med halv Kropbøjn. bagud. S. 135 . . . . . . . . . . . . . , . . . . . . . . . . | 6 |
| St. dyb Aandind med Armfør. fremad-opad, udad-nedad. S. 149 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| St. dyb Aanding med Armfør. udad-opad. S. 149 | 7 |
| Bøjst. dyb Aanding med Armstrækn. udad og Haandfladen opad. S. 149 . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| Favnst. dyb Aanding med Armvridn. S. 165 . . | 8 |